إرفين د. يالوم وَ مارلين يالوم




# مسألة موت وحياة

ترجمة خالد الجبيلي

نديم للترجمة







ابن النديم للنشر والتوزيع



دار الروافد الثقافية - ناشرون

إرفين د. يالوم وَ مارلين يالوم

# مسألة موت وحياة

ترجمة

خالد الجبيلي






# مسألة موت وحياة

العنوان الأصلي للكتاب

**A Matter of Death *and* life**
*Irvin D. Yalom and Marilyn Yalom*


# مسألة موت وحياة

ترجمة: خالد الجبيلي

الطبعة الأولى، 2023
عدد الصفحات: 312
القياس: 14 × 21
الترقيم الدولي ISBN: 978-614-466-151-2
الإيداع القانوني: السداسي الأول/ 2023



**ابن النديم للنشر والتوزيع**
وهـــران: 51 شارع بلعيد قويدر
ص.ب. 357 السانيا زرباني محمد
تلفاكس: 88 97 25 41 213+
خلـــوي: 03 76 20 661 213+
Email: nadimedition@yahoo.fr

**دار الروافد الثقافية ـ ناشرون**
الإمارات العربية المتحدة – مركز الأعمال
مدينة الشارقة للنشر – المنطقة الحرة
خلوي: 28 28 69 3 961+
Email: rw.culture@yahoo.com
info@dar-rawafed.com
www.dar-rawafed.com

توزيع: دار الروافد الثقافية - ناشرون
هاتف: 37 04 74 1 961+
ص.ب. 113/6058
بيروت–لبنان

# المحتويات

# مقدمة المترجم

في هذا الكتاب «مسألة موت وحياة» نقرأ قصة وفلسفة عقلين اثنين لا عقلًا واحدًا كتبها أستاذان مرموقان، ومؤلفان غزيران في إنتاجهما، بأسلوب واضح وصريح، حيث يعودان بالذاكرة إلى خمسة وستين عامًا من حياتهما كزوجين ومفكرين، وأستاذين جامعيين قدّما أعمالًا هامة أثريا من خلالها المكتبة العالمية، إلى أن أصيب أحدهما بمرض الورم النقوي المتعدد (سرطان خلايا البلازما)، واعترى الآخر قلق شديد لأنه سيفقد أهم شخص في حياته.

هذا الرجل هو الدكتور إيرفين يالوم، أستاذ الطبّ النفسي في جامعة ستانفورد بالولايات المتحدة الذي كرّس ستين عامًا من حياته في تدريس الطب النفسي، والعلاج النفسي، وعالج عددًا لا يحصى من المرضى الذين فجعوا بفقدان أشخاص عزيزين عليهم، لكن الخوف بدأ يتملكه من أن يعيش حياة «بالغ مستقل» لأول مرة في حياته، بعد فقدان زوجته.

أما المرأة، فهي الدكتورة مارلين يالوم التي تتمتع بمكانة مرموقة أيضًا كأستاذة في الأدب المقارن في اللغتين الفرنسية والألمانية بجامعة ستانفورد، والتي ألّفت كتبًا ودراسات عديدة

هامة في الأدب المقارن وقضايا المرأة. كلا إرفين يالوم ومارلين يالوم رائدان في مجال اختصاصيهما.

يغطي هذا الكتاب فترة زمنية قصيرة نسبيًا، لكنها عاصفة ومضطربة في حياة شخصين مفكّرين، عاشقين، يتناوبان على كتابة كلّ فصل من فصول الكتاب، بناء على طلب مارلين التي أحست بدنو أجلها، بصدق وصراحة شديدتين على نحو مؤلم، تقاسما فيه «سيل الألم»: ألمها الجسدي، وألمه النفسي، ووثّقا في تلك الفصول، بأسلوب فلسفي سلس، أحداث أسوأ سنة عاشاها في حياتهما. تبدو د. مارلين في الفصول التي كتبتها أكثر هدوءًا وتقبّلًا للحالة التي آلت إليها، بينما يبدو د. إريفين يالوم، الذي يحبّ أن يُطلق عليه مرضاه وأصدقاؤه اسم إيرف، أكثر خوفًا وإنكارًا، وهذا ما يفسّر تأكيد عنوان الكتاب «**مسألة موت وحياة**» لأن الموت هنا يأتي قبل الحياة، موت مارلين أولًا، ثم مواصلة إيرفين الحياة بعدها.

إن هذه المذكرات الحميمة احتفال مدهش بحياة شخصين، والحزن الذي يخيّم عليهما عندما تقترب رحلتهما معًا من نهايتها.

«**الفناء**» كلمة جميلة تظهر في عنوان أحد فصول الكتاب الذي يروي قصة حبّ دامت أكثر من سبعين سنة، ابتدأت منذ أن أُغرم فتى في الخامسة عشرة من عمره بفتاة في عمره تقريبًا، عندما كان في الصف التاسع، حيث يبلغ إيرفين من العمر 88 عامًا، ومارلين 87 عامًا.

ألّف د. إريفين يالوم كتبًا عديدة في التحليل النفسي وأسس العلاج النفسي، وكتب عدة روايات وقصصًا تتناول الفلسفة وعلم النفس، من أبرزها: «**عندما بكى نيتشه**» و«**علاج شوبنهاور**»، و«**مشكلة سبينوزا**»، التي كان لي شرف ترجمتها أيضًا.

## في مديح كتاب «مسألة موت وحياة»

«لأكثر من نصف قرن، أذهل الطبيب النفسي البارز إيرفين يالوم العالم بقصصه حول النفس البشرية المفعمة بالحكمة والبصيرة وروح الدعابة. في هذا الكتاب، يحكي لنا إيرفين يالوم بصراحة وشجاعة تأخذان الأنفاس، أقسى وأصعب تجربة في حياته: وهي فقدان زوجته ورفيقته التي أحبّها وأحبّته منذ أن كانا في سن المراهقة. شريكان حتى النهاية، حتى في كتابة هذا الكتاب معًا، يتبادلان صورة لا تُمحى من الفجيعة: الرعب والألم والإنكار والقبول على مضض. لكن ما تبقّى لنا هو أكثر بكثير من مجرد قصّة عميقة حول مكابدة الشعور بالفقدان - إنها قصّة لا تُنسى، وجميلة على نحو مؤلم عن الحبّ الراسخ. سأظل أفكّر في هذه القصة لسنوات طويلة قادمة».

- لوري غوتليب، مؤلفة الكتاب الأكثر مبيعًا في صحيفة نيويورك تايمز **ربما ينبغي لك أن تكلّم أحدًا: معالج نفساني، معالجتها النفسية، والكشف عن حياتنا.**

«هذه المذكرات الجميلة والمؤثرة قصّة حبّ، قصّة حياتين رائعتين عاشتا كما لو كانتا حياة واحدة. ستُلهمك، وربما تحفزّك على أن تنظر إلى حياتك بطريقة مختلفة، وهذا ما فعلته لي».

- أبراهام فيرغيز، مؤلف كتاب **قطع الحجر**.

«ليست السيدة والسيد يالوم صادقين فحسب، وإنما سخيين على نحو مدهش مع قرائهما. يشغل هذا الكتاب على الفور مكانته في فئة المذكرات العظيمة التي تتناول مسألة نهاية الحياة».

- كايتلين دوتي، **مؤسسة منظمة الموت الرحيم**.

«**مسألة موت وحياة**، هو ذكريات جميلة ودرب للاكتشاف في آن معًا. أستاذان بارزان، ومؤلفان، وشريكان طوال حياتهما، يواجهان الشيخوخة والهشاشة والموت. من خلال الالتقاء بصدق مع هشاشة الحياة، يصلان إلى تقدير أعمق لنفاسة الحياة وقيمتها».

- فرانك أوستاسكي، مؤلف كتاب **الدعوات الخمس: اكتشاف ما الذي يمكن أن يعلمنا إياه الموت عن العيش بالكامل**.

«**إن كتاب مسألة موت وحياة** أكثر من مجرد كتاب بكثير. إنه قصّة حبّ عميقة، نص يتجاوز الماضي والحاضر. إنه قصّة رائعة

وصريحة وهشة - حقيقية تقترب من الألم الذي لا يُحتمل، المتمثّل في الانفصال والفقدان. سيستفيد كلّ شخص من القراءات المتعددة لهذا الكتاب المكتوب بفطنة وذكاء، وبأسلوب رائع، لمواجهة الموت ونحن نقترب من فنائنا، وربما الأهم من كلّ ذلك، الحزن الذي يعترينا عندما يسبقنا الشخص الذي نحبّه كثيرًا إلى الموت. أشعر بغنى كبير من قراءة هذه الرواية الحميمة والمؤثرة واستيعابها، وأنا أجفف دموعي من عينيّ. إنها قصة حبّ إيرف ومارلين التي انتهت بمأساة النهايات. إنها قصتك وقصتي وقصتنا جميعًا».

- د. جوان كاكياتور، مؤلفة كتاب **تحمّل ما لا يُحتمل: الحبّ، والفقدان، ودرب الحزن المفجع**.

«إنه كتاب رائع - بروعة مؤلفيه، إيرف يالوم، أكبر وأهم معالج وجودي، ومؤلف الكتب المقروءة على نطاق واسع، ومارلين يالوم، الباحثة والكاتبة البارعة. بشجاعة منقطعة النظير، كتب إيرف ومارلين يالوم معًا قصة عاطفية وأخلاقية عن رعاية أحدهما الآخر. إن كتاب **مسألة موت وحياة** هو تتويج لبحث يالوم المهني الدؤوب والطويل عن الحكمة في فنّ الحياة والموت. إنه كتاب يغيّر القارئ - لم أستطع أن أضعه جانبًا».

- آرثر كلينمان، مؤلف كتاب روح الرعاية: **التربية الأخلاقية للزوج والطبيب**.

الحزن هو الثمن الذي ندفعه لقاء شجاعتنا كي نحبّ الآخرين

# توطئة

بدأنا كلانا العمل الأكاديمي بعد أن تخرجنا في جامعة جونز هوبكنز، حيث أنهيتُ فترة التخصص في الطب النفسي، وحصلت مارلين على درجة الدكتوراة في الأدب المقارن (باللغتين الفرنسية والألمانية). كان أحدنا دائمًا أول قارئ ومحرر لأعمال الآخر. بعد أن ألّفتُ كتابي الأول، وهو كتاب جامعي مقرر عن العلاج الجماعي، منحتني مؤسسة روكفلر زمالة في الكتابة في مركز بيلاجيو للكتابة بإيطاليا لأعمل على كتابي التالي، «**قاتل الحبّ**». بعد وصولنا بفترة قصيرة، أعربت لي مارلين عن اهتمامها المتزايد بالكتابة عن ذكريات النساء عن الثورة الفرنسية، فوافقت على مشروعها لأن لديها مادة غزيرة ممتازة تصلح لأن تكون كتابًا. قُدِّمت لجميع الباحثين في مؤسسة روكفلر شقة واستديو منفصل للكتابة، وحثثتها على أن تسأل مدير البرنامج عن إمكانية تخصيص استوديو للكتابة لها أيضًا، فأجاب أن طلب استديو للكتابة لزوجة الباحث أمر غير معتاد، علمًا أن جميع الغرف في المبنى الرئيسي قد وزعت للتو على الباحثين. لكن بعد بضع دقائق من التفكير، عرض على مارلين استوديو غير مستخدم في بيت مبني فوق شجرة في الغابة المجاورة لا يبعد سوى خمس دقائق سيرًا على الأقدام. سعيدة

بذلك، بدأت مارلين عملها، بحماسة منقطعة النظير، على أول كتاب لها، عنوانه «**مُرغمات على الشهادة: مذكّرات النساء عن الثورة الفرنسية**». كانت في غاية السعادة. ومنذ ذلك الحين، أصبحنا زميلين في الكتابة، وظلت طوال حياتها، على الرغم من إنجابها أربعة أطفال، وعملها في التدريس، وشغلها منصبًا إداريًا، تجاريني كتابًا بكتاب.

في عام 2019، عندما شُخِّصت مارلين بأنها مصابة بورم نِقْويّ متعدد، وهو سرطان خلايا البلازما، بدأت العلاج الكيميائي (*Revlimid*) الذي سرعان ما سبّب لها سكتة دماغية، فنُقلت على الفور إلى قسم الطوارئ، ومكثت في المستشفى مدة أربعة أيام. بعد عودتها إلى المنزل بأسبوعين، كنا نتمشّى في الحديقة العامة القريبة من بيتنا، قالت لي مارلين فجأة: «أفكّر بكتاب نكتبه معًا. أريد أن نوّثق الأيام والأشهر الصعبة الماثلة أمامنا. فقد تكون تجاربنا أنا وأنت ذات فائدة لأزواج آخرين يواجه أحدهما مرضًا مميتًا».

في أحيان كثيرة، كانت مارلين تقترح موضوعات كتب ينبغي لأحدنا أن يكتبها، فأجبتها، «يا لها من فكرة رائعة يا حبيبتي، عمل تشغلين نفسك به. إن فكرة مشروع مشترك فكرة جذابة، لكن كما تعرفين، فقد بدأت أكتب عملًا قصصيًا».

«أوه، لا، لا - لن تكتب ذلك الكتاب. ستكتب معي **هذا الكتاب**. أنت تكتب الفصول المتعلقة بك، وأنا أكتب الفصول

المتعلقة بي، وستكون فصولًا متناوبة بيني وبينك. سيكون كتابنا، كتاب يختلف عن جميع الكتب الأخرى لأنه يضم عصارة عقلين اثنين لا عقلًا واحدًا، تأملات وأفكار زوجين مضى على زواجهما خمسة وستين سنة. زوجان محظوظان جدًا لأن نكون معًا، نسير على الدرب الذي يؤدي في النهاية إلى الموت. تسير أنت بمساعدة المشّاية ذات الثلاث عجلات، وأسير أنا على ساقين قادرتين على أن تمشيا خمس عشرة دقيقة أو عشرين دقيقة في أحسن الأحوال».

***

في الكتاب الذي ألّفه إيرف عام 1980، «**العلاج النفسي الوجودي**»، كتب إيرف «من الأسهل أن تواجه الموت إذا لم تكن لديك أشياء كثيرة تندم عليها في الحياة التي عشتها». عندما ننظر إلى حياتنا الطويلة التي عشناها معًا، فإن الأشياء التي نندم عليها قليلة جدًا. لكن هذا لن يجعل تحمّل المعاناة الجسدية التي نمرّ بها الآن، يومًا بعد يوم أسهل، ولن يقلل من صعوبة الفكرة بأن أحدنا سيغادر الآخر. كيف يمكننا أن نحارب اليأس؟ كيف نعيش حياة ذات مغزى حتى النهاية؟

***

عندما شرعنا في تأليف هذا الكتاب، كنّا قد بلغنا عمرًا مات فيه معظم معاصرينا. نعيش حاليًا كلّ يوم، ونحن نعرف جيدًا أن الفترة المتبقية لنا معًا أضحت محدودة وثمينة للغاية.

إننا نكتب لنجعل لوجودنا معنى، حتى وهو يجرفنا إلى أحلك مناطق الانحدار الجسدي والموت. يهدف هذا الكتاب، أولًا وأخيرًا، إلى مساعدتنا على أن نبحر حتى نهاية الحياة.

بينما يبدو جليًا أن هذا الكتاب ثمرة تجربتنا الشخصية، فإننا نراه أيضًا جزءًا من حوار عقلاني حول الهموم والمخاوف المتعلقة بنهاية الحياة. فكلّ شخص يريد أن يحصل على أفضل رعاية طبية متاحة، وأن يجد الدعم العاطفي من أفراد عائلتنا وأصدقائنا، وأن يموت بدون ألم قدر الإمكان. وعلى الرغم من التقدّم الذي أحرزناه في المجالين الطبي والاجتماعي، فإننا لسنا محصنين من الألم والخوف من الموت الوشيك. وشأن الجميع، فإننا نريد أن نحافظ على نوعية جيدة من الحياة في الفترة المتبقية من حياتنا، حتى عندما نتحمّل الإجراءات الطبية التي تجعلنا أحيانًا مرضى أثناء القيام بها. إلى أي مدى نحن مستعدون لنتحمّل البقاء على قيد الحياة؟ كيف يمكننا أن ننهي أيامنا من دون ألم بقدر الإمكان؟ كيف يمكننا أن نغادر هذا العالم بشكل مشرف من أجل الجيل القادم؟

نعرف كلانا أن مارلين، على نحو يكاد يكون مؤكدًا، ستموت بسبب مرضها. سنكتب معًا عن الأشياء الماثلة أمامنا آملين أن تقدم تجاربنا وملاحظاتنا معنى وعونًا، لا لنا فحسب، وإنما لقرائنا أيضًا.

**إيرفين د. يالوم - مارلين يالوم**

أبريل (نيسان)

## الفصل 1

## العلبة الحيوية

أنا، إريف، أجد نفسي أمرر أصابعي مرات عديدة على الجزء العلوي الأيسر من صدري. ففي الشهر الماضي، وضعوا لي جهازًا جديدًا في هذه المنطقة من جسدي. فقد وضع جراح لم أعد أذكر اسمه ووجهه علبة معدنية طولها 2 بوصة وعرضها 2 بوصة على صدري. بدأ كل شيء خلال جلسة مع مُعالِجة فيزيائية كنت قد اتصلت بها لتساعدني على معالجة اضطراب في توازني. بينما كانت تقيس نبضي في بداية جلسة المعالجة، التفتت نحوي فجأة، وقد علت وجهها تعابير تشي بالصدمة، وقالت: «سنذهب أنا وأنت حالًا إلى قسم الطوارئ. نبضات قلبك 30».

محاولًا أن أهدئ من روعها، قلت لها: «إنه بطيء هكذا منذ عدة أشهر، ولم تظهر عليّ أيّ أعراض».

لم تنصت لكلماتي، ورفضت مواصلة جلسة العلاج الطبيعي، وانتزعت مني وعدًا بأن أتصل بطبيبي الباطني الدكتور و. على الفور لأناقش هذه المسألة معه.

أثناء الفحص الجسدي السنوي العام الذي أجريته قبل ثلاثة أشهر، لاحظ الدكتور و. أن نبضي بطيء وغير منتظم في بعض الأحيان، وأحالني إلى عيادة لعلاج عدم انتظام ضربات القلب في مستشفى جامعة ستانفورد. ألصقوا على صدري جهاز هولتر لتسجيل نبضات قلبي خلال الأسبوعين القادمين، وأظهرت النتائج أن نبضات قلبي بطيئة باستمرار مصحوبة بنوبات قصيرة ومتكررة من الرجفان الأذيني. وبغية حمايتي من وصول خثرة دموية إلى الدماغ، وصف لي الطبيب دواء *Eliquis* لمنع التخثّر. ومع أن هذا الدواء حال دون إصابتي بسكتة دماغية، فقد أحدث قلقًا جديدًا لديَّ: فأنا أعاني من اضطراب في التوازن منذ سنتين، وأي سقطة قوية قد تكون مميتة الآن لأنه لا توجد وسيلة لوقف تأثير مضادات التخثّر ووقف النزيف.

عندما فحصني الدكتور و. بعد ساعتين من إحالة المُعالجة الفيزيائية إليه، قال إن نبضات قلبي أصبحت أكثر بطئًا، ووضع جهاز هولتر مرة أخرى لتسجيل نشاط قلبي لمدة أسبوعين.

عندما نزع الفنيّ في عيادة عدم انتظام ضربات القلب جهاز هولتر من صدري بعد مرور أسبوعين، وأرسل تسجيل نشاط خفقات قلبي إلى المختبر لدراستها، طرأ شيء مرعب آخر، هذه المرة لمارلين: عندما كنت أنا ومارلين نتبادل الحديث، صمتت فجأة ولم تعد قادرة على الكلام. لم يعد بإمكانها أن تنطق كلمة واحدة. استمر ذلك قرابة خمس دقائق. بعد بضع دقائق، بدأت تستعيد شيئًا فشيئًا قدرتها على التكلم.

كدت أجزم أنها ربما أصيبت بسكتة دماغية. فقد كانت مارلين قد شُخِّصت منذ شهرين بأنها مصابة بورم نقوي متعدد وبدأت تتناول عقار *Revlimid*. فمن الممكن أن تصاب بسكتة دماغية نتيجة تناولها هذا العقار الكيميائي الكثيف الذي تتناوله منذ أسبوعين. على الفور اتصلت بطبيبة مارلين الباطنية التي تصادف أنها كانت موجودة في مكان قريب، وهُرعت إلى منزلنا. بعد أن أجرت فحصًا سريعًا، استدعت الطبيبة سيارة إسعاف لنقل مارلين إلى قسم الطوارئ على الفور.

كانت الساعات القليلة التالية التي أمضيناها أنا ومارلين في غرفة الانتظار في قسم الطوارئ أسوأ ساعات في حياتنا. فقد طلب الأطباء المناوبون تصوير الدماغ وتأكد أنها أصيبت بسكتة دماغية بسبب جلطة دموية، ووصفوا لها عقار TPA (مُنشِّط البلازمينوجين النَّسيجي) لتفتيت الجلطة. توجد لدى نسبة ضئيلة جدًا من المرضى حساسية لهذا الدواء - وللأسف، كانت مارلين واحدة من هؤلاء المرضى، وكادت أن تموت في قسم الطوارئ. وشيئًا فشيئًا تماثلت للشفاء وزالت كلّ آثار السكتة الدماغية، وغادرت المستشفى بعد أربعة أيام.

لكن القدر كان لنا بالمرصاد. فبعد بضع ساعات من عودة مارلين إلى البيت من المستشفى، اتصل بي طبيبي بالهاتف وقال لي إن نتيجة تخطيط قلبي قد وصلت للتو وأنني يجب أن أجري جراحة لوضع جهاز تنظيم ضربات القلب الخارجي داخل صدري، فأجبته بأنني أحضرتُ مارلين للتو من المستشفى،

وأنني مشغول الآن برعايتها، وأكدت له إنني سأجري الجراحة في بداية الأسبوع المقبل.

«لا، لا، يا إيرفين»، أجاب طبيبي، «اسمعني، هذا ليس أمرًا اختياريًا. يجب أن تذهب إلى قسم الطوارئ خلال ساعة لتجري عملية جراحية فورية. فقد أظهر تسجيل خفقات القلب على مدى الأسبوعين أن لديك 3291 انسدادًا في الأذين والبطين استمر، في يوم واحد، مدة ست ساعات».

سألته، «ماذا يعني ذلك بالتحديد؟». فقد مضى على دراستي لفيزولوجيا القلب حوالي ستين سنة، ولا أدّعي بأنني أواكب التقدّم الطبي.

فقال: «هذا يعني أنه خلال الأسبوعين الماضيين لم تصل النبضات الكهربائية من جهاز تنظيم ضربات القلب الطبيعي في الأذين الأيسر إلى البطين في الأسفل أكثر من 3000 مرة، وأدى ذلك إلى توقف مؤقت حتى استجاب البطين بشكل متقطع كي تنقبض عضلة القلب من تلقاء نفسها. وهذا يعني أن حياتك في خطر، ويجب معالجة الأمر فورًا».

فتوجهت على الفور إلى قسم الطوارئ حيث فحصني جراح قلب. وبعد ثلاث ساعات، نُقلت على عربة إلى غرفة العمليات، وزرعوا جهاز تنظيم ضربات القلب الخارجي، وبعد أربع وعشرين ساعة، غادرت المستشفى.

***

عندما أُزيلت الضمادات، ظهرت تلك العلبة المعدنية التي تقبع في صدري أسفل عظم الترقوة اليسرى. هذا الجهاز المعدني الصغير يصدر أوامر لقلبي بأن ينقبض سبعين مرة في الدقيقة، وسيظلّ كذلك من دون أن يُشحن مرة أخرى لمدة اثنتي عشر سنة قادمة. إنه لا يشبه أي جهاز ميكانيكي آخر رأيته في حياتي. وبعكس أي مصباح يدوي يتوقف عن الإضاءة، أو جهاز التحكم عن بعد للتلفزيون عندما يتوقف عن تغيير القنوات، أو متصفّح الهاتف الخليوي عندما يتوقف عن توجيهك، فإن هذا الجهاز الصغير يعمل بأعلى درجات المخاطر الممكنة: فإذا تعطّل الجهاز ولم يعد يعمل، فإن حياتي ستنتهي خلال دقائق. لقد صُعقت بمدى هشاشة موتي.

إذًا هذه هي حالتي الراهنة: إذ تعاني مارلين، زوجتي العزيزة، أهم شخص في عالمي منذ أن كنت في الخامسة عشرة من عمري، من مرض عضال وأشعر أن حياتي أصبحت ضعيفة وواهنة وفي خطر.

لكن بالرغم من كلّ ذلك، يعتريني شعور غريب بالهدوء والسكينة. لماذا لا أشعر بالخوف؟ سألت نفسي هذا السؤال الغريب مرات ومرات. وعلى الرغم من أنني كنت أنعم بصحة جسدية جيدة معظم أيام حياتي، فقد كان يتملكني دائمًا، على مستوى ما، إحساس بالقلق من الموت. أظن أن الأبحاث التي أجريتها وكتاباتي المتعلقة بالقلق من الموت، ومحاولاتي الدؤوبة لتوفير الراحة للمرضى الذين يواجهون الموت كان

يحفزها شعوري الشخصي بالخوف. لكن ماذا حدث لهذا الشعور بالخوف الآن؟ من أين تأتيني هذه السكينة مع أن الموت بات قريبًا جدًا؟

مع مضي الأيام، بدأت محنتنا القاسية تتلاشى، وبدأنا، أنا ومارلين، نمضي فترات الصباح جالسين بجانب بعضنا في باحة بيتنا الخلفية، نتأمل الأشجار المحيطة بنا، أيدينا متشابكة، نستعرض ذكريات حياتنا معًا. نتذكّر رحلاتنا العديدة: السنتان اللتان أمضيناهما في جزر هاواي عندما كنت في الجيش، والفترة التي أمضيناها على شاطئ كايلوا الرائع، وسنة التفرّغ الدراسية في لندن، والشهور الستة الأخرى التي عشناها بالقرب من أكسفورد، وأشهر عدة في باريس، والزيارات الطويلة الأخرى إلى جزر سيشيل وبالي وفرنسا والنمسا وإيطاليا.

بعد أن نستعرض تلك الذكريات الرائعة، تضغط مارلين على يدي وتقول: «إيرف، لا يوجد شيء أريد أن أغيّره».

أوافق على ذلك من أعماق قلبي.

نشعر كلانا بأننا عشنا حياتنا بالكامل. فمن بين جميع الأفكار التي كنت أستخدمها لأريح المرضى الذين يخافون الموت، لم أكن أجد فكرة أقوى من فكرة أن يعيش المرء حياة تخلو من الندم. ولا توجد لدينا، أنا ومارلين، أي مشاعر بالندم - فقد عشنا حياة جريئة كاملة، وكنا نحرص على ألّا تضيع منا أي فرصة للاستكشاف، ولم يتبق لنا الآن سوى القليل من الحياة التي لم نعشها.

تدخل مارلين إلى البيت لتأخذ قيلولة. فقد استنفد العلاج الكيميائي كلّ طاقتها، وفي معظم الأحيان، تنام لفترات طويلة من اليوم. أتمدد على كرسي الشيزلونغ وأتذكّر الكثير من المرضى الذين كنت قد رأيتهم والذين كان الرعب من الموت يسيطر عليهم - بالإضافة إلى العديد من الفلاسفة الذين كانوا يحدّقون في الموت مباشرة. فقد قال سينيكا منذ ألفيْ سنة، «لا يستطيع الإنسان أن يكون مستعدًا للموت إذا كان قد بدأ يعيش للتو. يجب أن نجعل هدفنا أن نكون قد عشنا ما يكفي». وقال نيتشه، أقوى واضعي العبارات: «إن العيش بأمان أمر خطير»، وتبادرت إلى ذهني أيضًا عبارة أخرى قالها نيتشه: «يموت كثير من الناس في وقت متأخر، ويموت بعضهم في وقت مبكر جدًا. مت في الوقت المناسب».

حسنًا، الوقت المناسب... هذا هو بيت القصيد. فأنا أقترب من الثامنة والثمانين، ومارلين في السابعة والثمانين، ويعيش أبناؤنا وأحفادنا حياة زاخرة بالنجاح. أخشى أن أكون قد استنفدت كلّ طاقتي، فأنا على وشك أن أتخلّى عن العمل كطبيب معالج، وزوجتي الآن في حالة شديدة من المرض.

«مت في الوقت المناسب». من الصعب إخراج ذلك من الوعي، ثم تذكرت عبارة أخرى قالها نيتشه: «الذي أصبح كاملًا، الذي أصبح ناضجًا، يريد أن يموت، أما الذي لم ينضج بعد، فإنه يريد أن يعيش. كلّ من يتألم يريد أن يعيش

حتى يصبح ناضجًا ومبتهجًا وتواقًا - يتوق إلى ما هو أبعد، إلى ما هو أعلى، إلى ما هو أكثر إشراقًا».

نعم، هذه أيضًا تقترب من الحقيقة. النضج. النضج هو الذي نشعر به الآن، أنا ومارلين.

***

أفكاري المتعلقة بالموت تعود إلى سنوات الطفولة المبكرة. أذكر أنني في شبابي كنت أجد متعة كبيرة بقراءة قصيدة «بوفالو بيل الميت» للشاعر ي. ي. كامينغز، التي كنت أرددها كثيرًا عندما أتجول على دراجتي الهوائية.

بوفالو بيل
الميت
الذي كان
يركب الحصان المائي الفضي
الأملس
ويصطاد حمامة وحمامتين وثلاث وأربع وخمس حمامات
مثل يسوع
كان رجلًا وسيمًا
وما أريد أن أعرفه هو
كيف تحبّ ابنك ذا العينين الزرقاوين
أيها الموت.

كنت حاضرًا، أو كنت حاضرًا تقريبًا، عندما مات أبي وأمي. كان أبي جالسًا على مسافة بضعة أقدام منّي عندما رأيت رأسه يسقط فجأة، وعيناه مثبتتان إلى اليسار، ينظر نحوي. كنت قد أنهيت دراسة الطب منذ شهر، فأخرجت بسرعة حقنة من حقيبة زوج أختي الطبيب السوداء، وأعطيته حقنة أدرينالين في قلبه، لكن كان قد فات الأوان، ومات بسكتة دماغية قوية.

بعد عشر سنوات، زرت أنا وأختي أمّنا في المستشفى: فقد كانت قد أصيبت بكسر في عظم الفخذ. جلسنا وتحدّثنا إليها لمدة ساعتين إلى أن نقلوها إلى غرفة العمليات. تمشينا أنا وأختي لفترة قصيرة خارج مبنى المستشفى، وعندما عدنا، وجدنا أنهم نزعوا ملاءات سريرها تمامًا، وبقي السرير عاريًا. لم يعد لأمّنا وجود.

***

الساعة الثامنة والنصف من صباح يوم السبت. هكذا يبدأ يومي: استيقظت حوالي السابعة صباحًا، وكالعادة، تناولت فطورًا خفيفًا، وسرت في الممشى الذي يبلغ طوله 120 قدمًا إلى مكتبي، وفتحت حاسوبي، ورحت أتصفح الرسائل الواردة إلى بريدي الإلكتروني. كانت الرسالة الأولى:

**اسمي ميم، طالبة من إيران. كنت أُعالج من نوبات الهلع إلى أن عرّفني طبيبي على كتبك، واقترح أنْ أقرأ كتاب «العلاج النفسي الوجودي». عندما قرأت هذا الكتاب،**

**شعرت أنني وجدت الإجابة على الأسئلة العديدة التي تراودني منذ طفولتي، وكنت أشعر أنك تجلس بجانبي تقرأ كلّ صفحة من صفحات الكتاب. مخاوف وشكوك لم يجب عليها أحد غيرك. إني أقرأ كتبك كل يوم، ولم تعد تنتابني أي نوبة هلع منذ عدة أشهر. أشعر بأنني محظوظة جدًا لأنني وجدتك، عندما لم يعد لديَّ أمل في مواصلة حياتي. إن قراءة كتبك تجعلني متفائلة. حقًا لا أعرف كيف أشكرك.**

اغرورقت الدموع في عينيَّ. رسائل كهذه تصل إلى بريدي كلّ يوم - من ثلاثين إلى أربعين رسالة يوميًا - وأشعر بالغبطة لأنه أتيحت لي الفرصة لمساعدة أشخاص كثيرين. وبما أن الرسالة جاءت من إيران، أحد أعداء بلدنا، فقد كان تأثيرها عليَّ أقوى. أشعر بأنني أنضم إلى عُصبة جميع البشر الذين يحاولون أن يساعدوا البشرية.

أجبتُ الطالبة الايرانية:

**أنا في غاية السعادة لأن كتبي كانت هامة ومفيدة لك. لنأمل أن يستعيد بلدانا ذات يوم رشديهما ومحبتهما إزاء أحدهما الآخر.**

**مع أطيب أمنياتي - إيرف يالوم**

تُحدث الرسائل الكثيرة التي أتلقاها تأثيرًا قويًا عليَّ.

أحاول أن أردّ على جميع الرسائل، وأحرص على أن أذكر اسم كلّ مرسل ليعرف أنني قرأت رسالته، ثم أضعها في ملف للرسائل باسم «المعجبين». كنت قد بدأت أفعل ذلك منذ بضع سنوات، وأصبح الملف يضم حاليًا عدة آلاف من تلك الرسائل. أضع علامة نجمة على هذه الرسالة - لأنني أزمع أن أقرأ تلك الرسائل مرة أخرى في المستقبل، عندما أشعر بأن معنوياتي قد هبطت إلى الحضيض، وأشعر بالحاجة إلى أن أرفعها.

في الساعة العاشرة صباحًا، خرجت من مكتبي. رفعت بصري ونظرت إلى نافذة غرفة نومنا. عرفت أن مارلين قد استيقظت وفتحت الستائر. لا يزال جسدها ضعيفًا جدًا بعد حقنة العلاج الكيميائي التي أخذتها منذ ثلاثة أيام. هرعت إلى البيت لأعدّ لها وجبة الإفطار، لكنها كانت قد تناولت قليلًا من عصير التفاح، ولم تكن لديها شهية لتناول أي شيء آخر. كانت مستلقية على الأريكة في غرفة الجلوس تستمتع بمشهد أشجار البلوط في حديقتنا.

كما هو الحال دائمًا، أسألها كيف تشعر.

وكما هو الحال دائمًا، تجيبني بصراحة: «أشعر بأنني في حالة فظيعة. لا أستطيع أن أصفها بكلمات. لقد انفصلت عن كلّ شيء... مشاعر فظيعة تسري في جسدي. لولاك، لما بقيت على قيد الحياة... لم أعد أريد أن أعيش... أنا آسفة لأنني أكرر

ذلك مرارًا. أعرف أنني أقول ذلك دائمًا». أسمعها تقول ذلك كلّ يوم منذ بضعة أسابيع. أشعر بالقنوط والعجز. لا شيء يجلب لي ألمًا أكثر من ألمها: إن حقنة العلاج الكيميائي التي تأخذها كلّ أسبوع تجعلها تشعر بالغثيان والصداع والإرهاق الشديد. تشعر بأنها انفصلت عن جسدها، وعن كلّ شيء، وعن كلّ شخص، وعن كلّ وسيلة لا يمكن وصفها. الكثير من المرضى الذين تعرضوا للعلاج الكيميائي يشيرون إلى ذلك «دماغ الكيمو». أشجعها على أن تمشي ولو مسافة 100 قدم حتى صندوق البريد، لكنّي، كالعادة، أفشل في ذلك. أمسك بيدها وأحاول بشتى الطرق التي أعرفها لكي أطمئنها.

اليوم، عندما أعربت مرة أخرى عن عدم رغبتها في مواصلة العيش هكذا، أجبتها بأسلوب مختلف: «مارلين، لقد تحدّثنا مرات عدة عن قانون ولاية كاليفورنيا الذي يمنح الأطباء الحق في مساعدة المرضى على إنهاء حياتهم إذا كانوا يعانون معاناة فظيعة من مرض عضال لا سبيل إلى علاجه. تذكّري كيف أن صديقتنا الكسندرا فعلت ذلك؟ لقد قلتِ مرارًا في الشهرين الماضيين إنك ستظلين على قيد الحياة من أجلي فقط، وأنك قلقة حول كيف سأعيش بدونك. لقد فكّرت في هذا الأمر كثيرًا. الليلة الماضية بقيت مستيقظًا لساعات في السرير أفكّر في ذلك. أريد أن تنصتي جيدًا إلى ما سأقوله. استمعي إليَّ: سأعيش بعدك. بإمكاني أن أواصل العيش - ربما ليس لمدة طويلة، خصوصًا بوجود هذه العلبة المعدنية الصغيرة في صدري. لا

يمكنني أن أنكر أنني سأشتاق إليك في كلّ يوم من حياتي الباقية، لكنني أستطيع مواصلة العيش. لم يعد الموت يخيفني... ليس كما كان من قبل.

«هل تذكرين كيف كنت بعد أن أجريت عملية جراحية في ركبتي عندما أصبت بسكتة دماغية كلفتني اضطرابًا دائمًا في توازني، واضطررت لأن أمشي على عكاز أو بمساعدة مشّاية؟ هل تذكرين كم كنت بائسًا ومكتئبًا؟ حسنًا، إنك تعرفين أن كلّ هذا قد مضى، وأصبحت الآن أكثر هدوءًا - فلم أعد أتعذّب - حتى أنني أصبحت أنام جيدًا».

«إن الشيء الذي أريد أن تعرفينه هو هذا: يمكنني أن أعيش بعد موتك. أما الشيء الذي لا أستطيع تحمّله فهو التفكير بأنكِ تعيشين مع هذا الألم، كلّ هذا الألم من أجلي».

نظرت مارلين بعمق إلى عينيَّ. هذه المرة أثّرت عليها كلماتي. جلسنا معًا، أحدنا يمسك يد الآخر، لفترة طويلة جدًا. خطرت لي واحدة من تلك العبارات التي ذكرها نيتشه: «إن فكرة الانتحار عزاء عظيم: فمن خلالها يمرّ المرء في ليال مظلمة عديدة»، لكنني لم أقلها لها واحتفظت بها لنفسي.

أغمضت مارلين عينيها قليلًا، ثم هزّت رأسها، وقالت: «شكرًا لأنك قلت ذلك. لم تقله لي من قبل قط. إنه شيء مريح... أعرف أن هذه الأشهر كانت كابوسًا عليك. فأنت تفعل كلّ شيء - تتسوّق، تعدّ الطعام، تأخذني إلى الطبيب وإلى

العيادة وتنتظرني لساعات عديدة، وتساعدني على ارتداء ثيابي، وتتواصل مع جميع أصدقائي. أعرف أنني أتعبتك كثيرًا. لكن، بالرغم من كلّ ذلك، فإنك تبدو على ما يرام. تبدو متوازنًا جدًا، مستقرًا، وكنت قد قلت لي كثيرًا إنك لو استطعت، لحملت عني مرضي، وأنا أعرف أنك ستفعل ذلك. كنت ترعاني باستمرار، بكل محبة، لكنك أصبحت مختلفًا في الآونة الأخيرة».

«كيف؟»

«يصعب عليَّ أن أصف لك ذلك. ففي بعض الأحيان، تبدو هادئًا، تشعر بالطمأنينة. لماذا؟ كيف حصل ذلك؟»

«هذا هو السؤال الكبير. أنا نفسي لا أعرف. لكن لديَّ حدس باطني لا علاقة له بحبّي لك. تعرفين أنني أحببتك منذ أن التقينا عندما كنا مراهقين. إن ذلك يتعلق بشيء آخر».

«أخبرني»، قالت مارلين، وقد اعتدلت في جلستها ونظرت إليَّ بإمعان.

«أظن أنها هذه»، وربّتُ على العلبة المعدنية التي في صدري.

«تقصد، قلبك؟ لكن لماذا هذا الشعور بالطمأنينة؟»

«إن هذه العلبة التي ألمسها دائمًا وأفركها باستمرار تذكّرني بأنني سأموت من مشكلة في قلبي، وقد يكون ذلك

بشكل مفاجئ وسريع. لا أريد أن أموت كما مات جون، أو جميع الأشخاص الآخرين الذين رأيناهم في قسم الخَرَف».

هزّت مارلين رأسها. فهمت ما أقصده. فقد كان جون صديقًا عزيزًا أصيب بخرف شديد ومات مؤخرًا في مأوى للمسنين قريب من بيتنا. في آخر مرة زرته، لم يعرفني ولم يعرف أحدًا آخر: إنما وقف هناك وظلّ يصيح ويصيح لساعات. لا أستطيع أن أمحو هذه الصورة من ذاكرتي: إنها كابوسي عن الموت.

«الآن، بفضل ما يجري في صدري»، قلت ولمست العلبة المعدنية، «فإني أظن أنني سأموت بسرعة - مثل أبي».

# الفصل 2

## عندما أصبحت عاجزة

كلّ يوم، أستلقي أنا، مارلين، على الأريكة في غرفة الجلوس في منزلنا، وأنظر من النوافذ الممتدة من الأرض حتى السقف إلى أشجار السنديان والأشجار الدائمة الخضرة التي تنتصب في أرض حديقتنا. لقد حلّ فصل الربيع، وأجد متعة في النظر إلى الأوراق الخضراء التي ظهرت في وادينا الرائع المليء بأشجار السنديان. في صباح هذا اليوم، رأيت بومة جاثمة فوق غصن شجرة تنوب تنتصب بين واجهة بيتنا ومكتب إيرف. أستطيع أن أرى جزءًا من الحديقة التي زرع فيها ابننا ريد بعض الخضروات: بندورة (طماطم) وفاصولياء خضراء وخيار وقرع، لأنه يريد أن أفكّر في الخضروات التي تنضج في فصل الصيف، عندما يُفترض أن تتحسن صحتي.

في الأشهر القليلة الماضية، منذ أن شُخّصتُ بأنني مصابة بورم نقوي متعدد، وبدأت أتناول أدوية ثقيلة، نُقلت إلى المستشفى بعد أن أصبت بسكتة دماغية. كانت ينتابني غالبًا شعور باليأس والحزن. كانت تلي العلاج الكيميائي الأسبوعي، أيامًا متتالية من الغثيان وأشكالًا أخرى من المعاناة الجسدية

التي سأوفّر على القارئ وصفها. أشعر بالإنهاك معظم الوقت - كما لو أن قطعة قطن قد حُشيت حول دماغي، أو كما لو كان هناك حجاب ضبابي يفصل بيني وبين بقية العالم.

كانت لديَّ عدة صديقات أصبن بسرطان الثدي. الآن فقط بدأت أفهم بعض الشيء عما عانينه وهن يقارعن مرضهن اللاتي كان العلاج الكيميائي والأشعة والجراحة ومجموعات الدعم يشكل جزءًا من حياتهن اليومية كمريضات بسرطان الثدي. عندما كتبتُ كتابي «تاريخ الثدي» قبل خمسة وعشرين عامًا، كان سرطان الثدي لا يزال يُعتبر مرضًا «مميتًا». أما في وقتنا الحالي، فإن الأطباء يشيرون إليه بأنه مرض «مزمن» يمكن معالجته والحدّ من انتشاره. أصبحت أحسد المريضات بسرطان الثدي لأنهن عندما يدخلن في مرحلة همود، ويصبح بإمكانهن التوقف عن أخذ العلاج الكيميائي. أما مرضى الورم النقوي المتعدد، فيجب أن يواصلوا العلاج بصورة عامة، مع أن عدد الحقن الأسبوعية تبدأ تقل تدريجيًا. أتساءل، مرة بعد أخرى: **هل يستحق الأمر كل هذا العناء؟**

أبلغ من العمر 87 عامًا. السابعة والثمانون يُعتبر وقتًا مناسبًا للموت. عندما أنظر إلى أعمدة النعي في صحيفتيْ سان فرانسيسكو كرونيكل ونيويورك تايمز، ألاحظ أن معظم المتوفين هم أشخاص في الثمانينات من عمرهم أو أقل. يبلغ متوسط العمر في الولايات المتحدة 79 عامًا. حتى في اليابان التي يوجد لديها أفضل سجل وطني في العيش عمرًا مديدًا، يبلغ

متوسط عمر النساء 87,32 سنة. بعد الحياة الطويلة السعيدة التي عشتها مع إيرف، والصحة الجيدة التي نعمت بها معظم أيام حياتي، لماذا أريد أن أعيش الآن في بؤس ويأس يومي؟

الجواب البسيط على ذلك هو أنه لا توجد طريقة سهلة للموت. فإذا رفضت العلاج، فإني سأموت بعذاب وبشكل مؤلم من هذا السرطان، عاجلًا وليس آجلًا. في كاليفورنيا، تُعدُّ المساعدة الطبية للموت قانونية. عندما اقترب من نهايتي، يمكنني أن أطلب من طبيب المساعدة على الموت الرحيم.

لكن هناك إجابة أخرى أكثر تعقيدًا على السؤال إن كان عليَّ أن أظل على قيد الحياة. فخلال هذه الفترة المؤلمة، ازداد ادراكي حول مدى ارتباط حياتي بحياة الآخرين - لا مع زوجي وأبنائي فحسب، وإنما مع الأصدقاء والصديقات الذين لا يزالون يقدّمون لي الدعم عندما أحتاج إليه، ويبعثون لي رسائل تشجيع كثيرة، ويجلبون لنا وجبات طعام، ويرسلون الأزهار والنباتات. صديقة قديمة من الجامعة أرسلت لي رداء حمام ناعمًا وجميلًا، وحاكت صديقة أخرى لي شالًا من الصوف. مرة بعد أخرى، أدرك كم أنا محظوظة بوجود هؤلاء الأشخاص، بالإضافة إلى أفراد أسرتي. فهمت أخيرًا أن بقاء المرء حيًّا ليس من أجله فقط، وإنما من أجل الآخرين أيضًا. مع أن هذه الفكرة قد تكون بديهية، فلم أدركها تمامًا إلّا الآن.

بسبب ارتباطي بمعهد أبحاث المرأة في جامعة ستانفورد (الذي أدرته رسميًا خلال الفترة 1976 - 1987)، أنشأت

شبكة من الباحثات والداعمات، أصبحت الكثيرات منهن من أعزّ صديقاتي. وعلى مدى خمسة عشر عامًا، من عام 2004 إلى عام 2019، أدرتُ صالونًا أدبيًا في منزلنا في «بالو ألتو» وفي شقّة في سان فرانسيسكو للكاتبات في منطقة «باي أيريا»، الأمر الذي أضاف إلى دائرة صداقاتي عددًا كبيرًا من الصديقات. وعندما كنت أستاذة للغة الفرنسية، كنت أمضي فترة في فرنسا وفي دول أوروبية أخرى، كلما استطعت. نعم، كنت أحظى بمكانة أُحسد عليها أتاحت لي فرصًا لإقامة تلك الصداقات. إن الفكرة بأن حياتي أو مماتي مسألة تهمّ جميع الأصدقاء في أنحاء العالم - في فرنسا وكامبريدج ونيويورك ودالاس وهاواي واليونان وسويسرا وكاليفورنيا - تجعلني أشعر براحة كبيرة.

لحسن حظنا، أن أبناءنا الأربعة - إيف وريد وفيكتور وبن - يعيشون كلهم في كاليفورنيا، ثلاثة منهم في منطقة «باي أيريا» ويعيش ابننا الرابع في سان دييغو. خلال الأشهر القليلة الماضية، كانوا حاضرين بقوة في حياتنا، يمضون أيامًا وليالٍ في البيت، يطبخون وجبات الطعام، ويرفعون من معنوياتنا. جلبت لي إيف، وهي طبيبة، حبوب ماريجوانا طبية تُمضغ، أتناول نصف حبة منها قبل العشاء لمنع الغثيان وفتح شهيتي على الطعام. يبدو أن تأثيرها أفضل من تأثير الأدوية الأخرى، ولا توجد لها أي آثار جانبية ملحوظة.

تقيم لينور، حفيدتنا التي جاءت من اليابان، معنا في البيت هذه السنة، وهي تعمل في شركة ناشئة للتكنولوجيا الحيوية في وادي السيليكون. في البداية، تمكنت من مساعدتها على التكيّف مع الحياة الأمريكية - والآن هي من تعتني بي. وهي تساعدنا في الأمور المتعلقة بالحاسوب والتلفزيون، وأضافت الطبخ الياباني إلى نظامنا الغذائي. سنشتاق إليها كثيرًا عندما تغادرنا لتدرس في جامعة نورث وسترن بعد بضعة أشهر.

لكن الأهم من كلّ ذلك، فإن إيرف هو الذي يقدم لي كلّ أنواع المساعدة والتشجيع. إنه أكثر شخص يقوم على رعايتي بحب شديد - وهو يتحلّى بالصبر ومتفهم يحرص على أن يخفف من حدة بؤسي وألمي. لم أقد سيارتنا منذ خمسة شهور، وماعدا الفترات التي يزورنا فيها أبناؤنا، يقوم إيرف بكل أعمال التسوّق والطهي. وهو الذي يوصلني بالسيارة إلى عيادات الأطباء ويبقى معي هناك لساعات طويلة. وفي المساء، يبحث عن برامج ممكنة في التلفزيون، ويجلس ويشاهد معي تلك البرامج مع أنها تكون بعيدة عن اهتماماته واختياراته الأولى. لا أكتب ذلك لمجاملته أو لأجعله يبدو قديسًا في نظر قرائي، وإنما هذه هي الحقيقة من دون زخرفة كما عشتها.

في أحيان كثيرة، أقارن حالتي مع المرضى الذين لا يوجد لديهم شريك أو صديق محبّ يساندهم، ويضطرون للمجيء وإجراء العلاج وحدهم. منذ عهد قريب، عندما كنت جالسة في مركز ستانفورد للعلاج، أنتظر دوري للحصول على حقنة العلاج

الكيماوي، قالت لي المرأة الجالسة بجانبي إنها تعيش وحيدة في الحياة، لكنها تجد الدعم في إيمانها المسيحي. ومع أنها تقوم بزياراتها الطبية من دون مساعدة من أحد، فهي تشعر أن الله يقف إلى جانبها طوال الوقت. ومع أنني لست امرأة متدينة، فقد شعرت بالسعادة من أجلها. كما كنت أشعر بالتشجيع والسعادة عندما يقول لي أحدهم إنه يصلّي من أجلي. إذ تصلّي صديقتي فيدا، من الطائفة البهائية، من أجلي كلّ يوم، ولو كان هناك إله، فلا بد أنه سمع صلواتها الصادقة. وكتب لي أصدقاء آخرون أيضًا - كاثوليك وبروتستانت ويهود ومسلمون - وقالوا إنهم يدعون لي في صلواتهم. لقد جعلتني الكاتبة جيل شيهي أبكي عندما كتبت لي: «سأصلّي من أجلك وسأتخيّل أنك تقبعين في راحة يد الله التي تتسع لحجمك الضئيل».

مع أن ثقافتنا أنا وإيرف يهودية، فإننا لا نؤمن بأننا سنكون واعين بعد أن نموت. وعلى الرغم من ذلك، فإني أجد راحة في كلمات الكتاب المقدس: «**حتى إن سرتُ في وادي الموت العظيم، فإني لا أخاف الأذى**» (المزامير، 23). تطوف هذه الكلمات في عقلي بين كلمات أخرى من مصادر دينية وغير دينية، تقبع في ذاكرتي منذ زمن بعيد.

«**أين شوكتك أيها الموت؟**» (رسالة بولس الرسول الأولى إلى أهل كورنثوس).

**«أسوأ شيء هو الموت، وسيكون للموت يومه».** (شكسبير، مسرحية ريتشارد الثاني).

وتقول قصيدة جميلة لإميلي ديكنسون عنوانها «الصخب في البيت»:

**أن تكنس القلبَ،**
**وتطرد الحبّ**
**لأننا لم نعد نريد استخدامه**
**حتى الأبدية -**

هذه العبارات الشعرية المألوفة تكتسي معنى جديدًا في وضعي الحالي، عندما أستلقي على الأريكة وأتأمل. من المؤكد أنني لا أستطيع اتباع نصيحة ديلان توماس: «غضب، غضب على الضوء الذي يموت»، لأنه لم تبق لديَّ طاقة كافية من قوة الحياة لأفعل ذلك. أشعر بأنني على صلة أكثر ببعض العبارات التي قرأتها عندما كنت أنا وابني ريد نصوّر شواهد القبور من أجل كتابنا الذي صدر عام 2008 «**المثوى الأخير للأمريكيين**»، التي لا تزال إحداها ماثلة في ذهني: «أن تعيش في القلوب التي نتركها وراءنا لا يعني أنك مت». أن تعيش في القلوب التي نتركها ورائنا - أو، كما يقول إيرف في أحيان كثيرة، أن «تتموَّج» في حيوات الذين عرفونا شخصيًا أو من خلال كتاباتنا، أو العمل بنصيحة القديس بولس الذي قال: «**وان كان**

**لي كلّ الايمان حتى أنقل الجبال ولكن ليس لدي محبة، فأنا فلست شيئا»** (كورنثوس، 13).

إن اعتبار بولس المحبة بأنها الشيء الرئيسي، يستحق أن نعيد قراءته على الدوام، لأنه يذكّرنا بأن الحب، أي اللطف والشعور بالحنان تجاه الآخرين والتعاطف مع آلامهم ومعاناتهم، يفوق جميع الفضائل الأخرى. (تُفاجأ النسوية التي في داخلي دائمًا عندما أقرأ الفقرة التالية في كورنثوس بأن على المرأة «**أن تلتزم الصمت في الكنائس، لأنه لا يُسمح لها بأن تتكلم**»، وأنه «**إذا تعلّمن أي شيء، فليسألن أزواجهن في البيت، لأن من العار أن تتكلّم المرأة في الكنيسة**». عندما أقرأ ذلك، أضحك بيني وبين نفسي، وأتذكّر المواعظ العديدة الرائعة التي ألقتها القسّيسة جين شو في كنيسة ستانفورد).

لقد أعاد هنري جيمس صياغة كلمات بولس عن المحبة بطريقة ذكية:

> **توجد ثلاثة أشياء هامة في حياة الإنسان: الأول أن يكون لطيفًا، والثاني أن يكون لطيفًا. والثالث أن يكون لطيفًا.**

آمل أن أتمسك بهذا القول مع أنني حزينة على الحالة التي أنا فيها.

***

أعرف نساء كثيرات واجهن موتهن أو موت أزواجهن

بشجاعة. عندما عدت من معهد ويليسلي إلى واشنطن العاصمة لحضور جنازة أبي في شباط (فبراير) 1954، كانت أولى الكلمات التي قالتها لي أمّي الحزينة: «يجب أن تتحلّي بالشجاعة». كانت دائمًا مثالًا حيًّا للرقة وطيبة القلب، وكانت شديدة القلق على بناتها عندما دفنت زوجها وهي في السابعة والعشرين من عمرها. كان أبي في الرابعة والخمسين من عمره عندما مات بنوبة قلبية مفاجئة عندما كان يصطاد السمك في فلوريدا.

بعد سنوات عدة، تزوجت أمّي مرة أخرى، وانتهى بها الأمر، بأنها تزوجت ودفنت أربعة أزواج. عاشت لترى أحفادها وحتى بعض أحفاد أحفادها. بعد أن انتقلت إلى كاليفورنيا لتصبح قريبة منا، ماتت بسلام وهي في الثانية والتسعين ونصف سنة من العمر. كنت أظن دائمًا أنني سأموت وأنا في عمرها - لكنّي عرفت الآن أنني لن أبلغ التسعين.

كادت سوزان بيل، وهي صديقة عزيزة أن تبلغ التسعين من عمرها. لقد نجت سوزان من الموت أكثر من مرة في حياتها: فقد هربت من الغزو النازي لتشيكوسلوفاكيا عام 1939، واصطحبت أمّها إلى لندن وتركت وراءها أبًا مات في معسكر تيريزين للاعتقال. وكانت قد عَمِّدت هي وأمهاّ وأصبحتا من الطائفة اللوثرية، لكن النازيين اعتبروا أن أجداد سوزان اليهود الأربعة سببًا لتهديد حياتها وقتل أبيها.

قبل وفاتها ببضعة أسابيع، أهدتني سوزان هدية ثمينة -

إبريق شاي فضي إنكليزي يعود إلى القرن التاسع عشر. كان الشاي الذي نعدّه في هذا الإبريق يجعلنا يقظتين عندما كنا نعمل معًا منذ سنوات على كتابنا الذي صدر سنة 1990، **«الكشف عن حيوات»**، وهو عبارة عن مجموعة محررة من مقالات حول السير الذاتية والتراجم والجنسانية. كانت سوزان رائدة في مجال تطوير تاريخ المرأة، واستمرت في هذا العمل كباحثة مشاركة في معهد ستانفورد كلايمان حتى وفاتها فجأة في تموز (يوليه) 2015، في المسبح وهي في الثامنة والتسعين ونصف سنة من عمرها.

لكن ربما كانت ديان ميدلبروك، قدوتي حول الطريقة التي أريد أن أتصرّف بها في الأشهر القادمة، أكثر من أي شخص آخر. كانت ديان أستاذة اللغة الإنكليزية في جامعة ستانفورد، وكاتبة السير الذاتية المعروفة للشعراء: آن سيكستون وسيلفيا بلاث وتيد هيوز. وأصبحت ديان من أعزّ صديقاتي لأكثر من خمسة وعشرين عامًا حتى موتها المبكّر من السرطان سنة 2007. عندما رأيتها في المستشفى قبل وفاتها بفترة قصيرة، استقبلتنا أنا وإيرف بمودة شديدة، وأعربت لنا عن حبّها، وقبّلتنا قبلة الوداع. لاحظتُ كيف كانت تخاطب الممرضات باحترام شديد عندما يدخلن إلى الغرفة ويغادرنها. كانت ديان في الثامنة والستين من عمرها فقط عندما رحلت.

هناك شخص آخر أثّر تدهور صحته وموته كثيرًا عليّ وهو الباحث الفرنسي الشهير رينيه جيرارد. أشرف رينيه على

أطروحتي في أواخر خمسينات وأوائل ستينات القرن الماضي في جامعة جونز هوبكنز، لكنّي لم أعرفه كزميل وصديق وثيق الصلة إلّا عندما جاء إلى جامعة ستانفورد بعد عدة عقود من الزمن. ونشَأت بيني وبين زوجته مارثا علاقة وثيقة جديدة استمرت حتى وفاته في عام 2015.

من الغريب أن هذه العلاقة كانت الأقوى خلال سنواته الأخيرة عندما لم يعد قادرًا على التكلّم نتيجة سلسلة من السكتات الدماغية التي أصيب بها. وبدلًا من أن نتحدّث، كنت أجلس بجانبه وأمسك بيده وأنظر في عينيه. كان يبدو دائمًا كأنه يستمتع بمرطبانات مربى المشمش التي أصنعها وأجلبها له.

في آخر زيارة لي إلى بيتهما، رأى جاك أرنبًا يجري خارج النافذة فصاح بالفرنسية: «Un lapin». انبعثت هذه الكلمة من فمه على الرغم من تلف الدماغ الذي كان يمنعه من الكلام. عندما أصبت بسكتة دماغية وفقدت القدرة على النطق لبضع دقائق، تذكّرت رينيه على الفور. يا لها من تجربة غريبة أن تكون لديك أفكار في دماغك لكنك لا تستطيع أن تحوّلها إلى كلام.

إنني ممتنة كثيرًا لأنني استعدت قدرتي على الكلام بسرعة ولم تبق أي آثار واضحة. لا أستطيع أن أتذكّر وقتًا لم أستمتع فيه بالتكلم. عندما كنت في الرابعة أو الخامسة من عمري، أخذتني أمّي لحضور دروس في الإلقاء والخطابة، حيث كنا

ننحني احترامًا للآنسة بيتي ونلقي قصائد أمام أطفال آخرين وأمهاتهم اللاتي كن يفتخرن بأطفالهن. ومنذ ذلك الحين، وجدت طوال حياتي متعة كبيرة بالتحدّث أمام جمهور، بالإضافة إلى الأحاديث الخاصة.

أما اليوم، فإني أشعر بتعب شديد من الأحاديث الطويلة، لذلك حددت لنفسي مدة نصف ساعة فقط للبقاء مع الأصدقاء الذين يزورونني. حتى أن أي مكالمة هاتفية طويلة ترهقني.

عندما أشعر باليأس من حالتي، أحاول أن أتذكّر كلّ الأسباب التي تجعلني لا أزال أشعر بالامتنان. فلا يزال بمقدرتي أن أتكلّم وأقرأ وأردّ على رسائلي الإلكترونية، فضلًا عن أنني محاطة بأشخاص مفعمين بالمحبة في بيت مريح وجذاب. هناك أمل بتقليل جرعات العلاج الكيميائي، لأصبح قادرة على أن أعيش من جديد حياة شبه طبيعية، مع أنني لا أظن أن ذلك سيحدث. أحاول أن أستسلم لحياة شخص مريض، أو على الأقل، لحياة شخص يمرّ في مرحلة نقاهة، كما أشار أحدهم في الماضي بتهذيب إلى الأشخاص الذين هم في حالتي.

## الفصل 3

## إدراك الفناء

خلال السنوات القليلة الماضية، مات ثلاثة من أعزّ أصدقائي: هيرب كوتز ولاري زاروف وأوسكار دوديك الذين أعرفهم من المدرسة الثانوية والجامعة، وكانوا أيضًا زملائي في فصل تشريح الجثث في السنة الأولى في كلية الطب. وبقينا أصدقاء مقربين جدًا طوال حياتنا. أما الآن، فقد رحل الثلاثة، وبقيت أنا حافظ الذكريات عن ذلك الزمن الذي عشناه معًا. ومع أنه مضى على أحداث سنتنا الأولى في كلية الطب أكثر من ستين سنة، فهي لا تزال حيّة وماثلة في ذاكرتي. في الواقع، تراودني فكرة غريبة بأنه إذا فتح أحدهم الباب الصحيح ونظر إلى الداخل، فإنه سيرانا، بأعجوبة، نحن الأربعة بلحمنا ودمنا، منهمكين كلّنا في تشريح أوتار العضلات والشرايين، نتبادل الدعابات، ثم ينظر صديقي لاري الذي قرر آنذاك أن يصبح جراحًا، إلى عملية التشريح غير المتقنة التي أقوم بها، ويقول إن قراري بأن أصبح طبيبًا نفسيًا لحظة مباركة بالنسبة لعالم الجراحة.

لا تزال إحدى الذكريات المحددة في فصل التشريح

محفورة بعمق في ذاكرتي. وهي حادثة فظيعة حدثت في اليوم الذي كان من المقرر أن نبدأ فيه إخراج الدماغ وتشريحه. عندما رفعنا الغطاء البلاستيكي الأسود عن الجثة التي سنقوم بتشريحها، وجدنا صرصورًا ضخمًا في أحد تجاويف العينين. فزعنا كلنا - لكنّي خفت أكثر من الآخرين لأنني كنت أخاف من الصراصير التي كانت تتراكض فوق أرضية محل بقالة أبي وفي شقّتنا فوق المحل عندما كنت صغيرًا.

بعد أن استبدلنا بسرعة قطعة القماش المشمع الأسود، أقنعت الآخرين بأن نأخذ استراحة في ذلك اليوم، ونلعب البريدج. في غالب الأحيان، كنا نلعب نحن الأربعة البريدج عند الغداء، وخلال الأسبوعين التاليين، بدأت مجموعتنا المكوّنة من أربعة أشخاص نلعب البريدج بدلًا من حضور الدروس في مختبر التشريح. ومع أنني أصبحت لاعبًا أفضل في لعبة البريدج، فإنني أشعر بالخجل عندما أقرّ بأنني كنت لا أحضر دروس تشريح الدماغ، أنا الذي أمضيت حياتي في دراسة العقل البشري.

لكن الأمر المثير للقلق حقًا هو معرفة أن هذه الأحداث الحيّة والملموسة، المشحونة بالعواطف، ليس لها وجود إلّا في مخيلتي. نعم، نعم، بالطبع، كان ذلك واضحًا - الجميع يعرفون ذلك. أما في أعماقي، فإنني لم أستوعب قط أنه لا يوجد أحد غيري يمكنه أن يفتح الباب إلى الفضاء الذي يحتوي على هذه المشاهد. فلم يكن هناك باب، ولا غرفة، ولا دروس

تشريح. لم يكن عالمي الماضي موجودًا إلّا في الخلايا العصبية المضطرمة في دماغي. وعندما أموت، أنا الوحيد بين الأربعة الذي لا أزال على قيد الحياة، سيتبخّر كلّ شيء وستتلاشى كلّ هذه الذكريات إلى الأبد. عندما أفكّر بذلك، وأقرّ بها، فإن الأرض ستميد تحت قدميّ.

لكن انتظر. عندما عدت أفتش في ذاكرتي مجددًا عن لعبة البريدج التي كنا نلعبها في مؤخرة قاعة المحاضرات الفارغة، أدركت فجأة أن هناك خطأً ما. تذكّروا أنه مضى على ذلك أكثر من 65 سنة. إن أيّ شخص يحاول أن يكتب مذكراته يعرف أن الذاكرة كيان متقلّب ومراوغ. فقد أدركت فجأة أن أحد لاعبي البريدج الأربعة، لاري زاروف، كان طالبًا مجتهدًا وكان عازمًا على أن يصبح جراحًا، ولم يكن هناك شيء في العالم يمكن أن يجعله يتغيب عن فصل التشريح ويلعب البريدج بدلًا عنه. عندما أغمضت عينيّ بقوة ورحت أنقّب في ذاكرتي عن كثب، أدركت فجأة أنه كان يشارك في لعبة البريدج هيرب وأوسكار ولاري وأنا، ولم يكن لاري زاروف معنا، وإنما كان لاري آخر، طالب يدعى لاري إيانت. ثم تذكّرت أن مجموعة فصل التشريح كانت تتألف من ستة طلاب: لسبب ما، كان هناك نقص شديد في الجثث في تلك السنة، وبدأوا يجمعون ستة طلاب لتشريح جثة، بدلًا من أربعة.

أتذكّر صديقي لاري إيانت جيدًا. كان عازف بيانو رائعًا موهوبًا يعزف في جميع المناسبات في المدرسة الإعدادية

والثانوية، وكان يحلم بأن يصبح موسيقيًا محترفًا. لكن والديه المهاجرين مثل والدايَّ، ضغطا عليه ليدخل إلى كلية الطب. كان لاري شخصًا محبوبًا، ومع أنني كنت أصمًا لا أفقه شيئًا في طبقات الصوت، كان يحاول دائمًا أن يحفزّ أحاسيسي الموسيقية. وقبل فترة قصيرة من بدء دراستنا في كلية الطب، رافقني إلى محل لبيع الأسطوانات واختار لي ست اسطوانات كلاسيكية رائعة واشتريتها. ورحت أستمع إلى هذه الأسطوانات أثناء دراستي، لكن للأسف، في نهاية السنة الأولى، كنت محرجًا عندما قلت له إنني لا أزال أجد صعوبة كبيرة في التمييز بين إحداها والأخرى.

اختار لاري أن يتخصص في طب الأمراض الجلدية لأنه كان يعتقد أن هذا الاختصاص سيمنحه قدرًا أكبر من الحرية ليتابع مسيرته الموسيقية. وفي أوقات لاحقة، عزف على البيانو أمام موسيقيين زائرين مشهورين مثل ديزي غيليسبي، وستان جيتز، وكاب غالواي. كم سيكون رائعًا أن نستعرض الآن، أنا ولاري، هذه الذكريات معًا. فقررت أن أتصل به، لكن عندما بحثت عنه على محرك غوغل، علمت أنه، للأسف، مات أيضًا منذ عشر سنوات. كم كان سيبتسم عندما يقرأ عنوان نعيه في صحيفة واشنطن بوست: «كان عازف بيانو الجاز فيتروسو يعمل طِبيبًا أيضًا».

أما الطالب السادس في مجموعتنا، فكان إلتون هيرمان الذي أعرفه منذ دراستنا في الجامعة معًا -كان طالبًا ذكيًا ولطيفًا

وخلوقًا، شاب ينحو إلى ارتداء بناطيل قصيرة في الجامعة. كيف حال إلتون؟ أين هو؟ كنت أحبّه دائمًا، وأردت أن أسمع صوته. لكن عندما بحثت عنه على الإنترنت، علمت أنه مات أيضًا. مات منذ ثماني سنوات. لقد مات رفاقي الخمسة جميعًا. بدأ رأسي يعوم. أغمضتُ عينيَّ وبدأت أركّز على الماضي، وللحظة، رأيت أننا كلنا معًا، يضع كلّ واحد منا ذراعه على كتف الآخر. كنّا نحن الستة طلابًا أقوياء جدًا، ومتفائلين كثيرًا بالمستقبل، نحلم بالنجاح كثيرًا، ستة طلاب أذكياء متفوقين التحقوا بكلية الطب معًا. كنا جميعًا مجتهدين تملؤنا أحلام النجاح في المستقبل، ومع ذلك، فقد رحل خمسة منّا، كلهم إلّا أنا، ودُفنوا. لم يعد منهم شيء سوى عظام متيبسة. ومن بين الستة، بقيت الوحيد الذي لا يزال يمشي على الأرض. عندما أفكّر في ذلك، تسري في جسدي رعشة. لماذا ماتوا قبلي؟ مجرد ضربة حظ. أشعر بأنني محظوظ لأنني لا أزال أتنفّس وأفكّر وأشمّ وأمسك بيد زوجتي. لكنني وحيد. أفتقدهم. وسيحين وقتي.

***

لهذه القصة حياة آخرة. في مناسبتين اثنتين حكيتها لمريضتين، وكان لها تأثير ممتاز عليهما. إحداهما امرأة فقدت زوجها ووالدها خلال الشهرين الماضيين - وهما أقرب وأعزّ شخصين في حياتها. قالت إنها استشارت قبلي معالجين نفسيين، لكنهما لم يشاركانها محنتها، فلم تعد تراهما. بدأتُ

أتخيَّل أنه ستنتابها نفس المشاعر تجاهي. بالفعل، خلال الجلسة، بدت جامدة، متبلدة، يصعب التواصل معها. أحسست بفجوة كبيرة تفصل بيننا، وكان من الواضح أنها تشاطرني ذات الشعور: عندما اقتربت الساعة المحددة للجلسة من نهايتها، علّقت قائلة: «منذ أسابيع أشعر بأن كل شيء غير واقعي، وأنني وحيدة تمامًا. أشعرَ كما لو كنت أستقل قطارًا في مكان ما، وجميع مقاعده فارغة: لا يوجد ركاب آخرون».

فأجبتها، «أعرف تمامًا حقيقة شعورك لأنني مررت بتجربة مماثلة منذ فترة قصيرة»، وحكيت لها قصّة رفاقي الخمسة في كلية الطب الذين فقدتهم كلهم، وكيف أن إحساسي بالواقع قد اهتزّ.

أنصتت باهتمام شديد، وانحنت نحوي، وسالت الدموع على وجهها، وقالت: «نعم، نعم، أتفهم. أتفهم ذلك تمامًا: هذا بالتحديد ما أشعر به. بدأت عيناي تحتفلان: إذ يوجد شخص آخر في القطار. هل تعرف ما الذي خطر ببالي في هذه اللحظة؟ أننا يجب أن نبارك الحياة ونستمتع بالواقع في هذه اللحظة، الآن، بينما لا تزال حقيقية».

أذهلتني هذه الكلمات، وجلسنا في صمت بهيج لفترة طوِيلة.

بعد أسبوعين، حكيتُ هذه القصّة مرة أخرى. كانت آخر جلسة لي مع مريضة دأبت على رؤيتها أسبوعيًا منذ السنة

الماضية. كانت تعيش على بعد ألف ميل، وكنّا نعقد جلساتنا على الكمبيوتر عبر تطبيق زووم. لكنها اختارت أن تسافر إلى كاليفورنيا لنلتقي وجهًا لوجه لأول في جلستنا الأخيرة.

مررنا بمسار عاصف من العلاج، ولم أُشبع رغبتها قط من الحب الأبوي والتفاهم. حاولت جاهدًا، لكن مهما قدّمته لها، لم تكن راضية في معظم الأحيان، وكانت تنتقدني. كنت قد بدأت أجري جلساتي بواسطة الفيديو منذ بضع سنوات، وتوصلت إلى قناعة بأن العلاج الذي أقدّمه من خلال تطبيق زووم، والعلاج الذي أقدّمه وجهًا لوجه، هما بنفس القدر من الفعالية، لكن عملي مع هذه المريضة أثار لديَّ بعض الشكوك. وقد خفّت شكوكي عندما عرفت أنها لم تكن راضية أيضًا مع معالجين اثنين سابقين كانت تراهما وجهًا لوجه لفترات طويلة.

بينما كنت أنتظرها، تساءلت كيف سيدو الأمر عندما أرى المريضة شخصيًا. هل سيكون التأثير نفسه، أم أنني سأصاب بخيبة أمل بسبب الاختلاف والغرابة عندما أراها شخصيًا؟ عند بدء الجلسة، صافحتني. واستمرت مصافحتها لي فترة أطول قليلًا من المعتاد، كما لو أننا نريد أن نتأكد من وجود الآخر جسديًا.

بدأت أفعل ما أفعله عادة في الجلسة الأخيرة. فاستعرضتُ ملاحظاتي، وشرعت أصف لها ما تذكرته عن اجتماعاتنا الأولى. استعرضت بعض الأسباب التي جعلتها تتصل بي، وحاولت أن أناقشها حول ما فعلناه وكيف عملنا معًا.

لم تبدي اهتمامًا كبيرًا بكلماتي. كان اهتمامها مركزًا في مكان آخر. «دكتور يالوم، كنت أقول لنفسي... لقد بدأنا بعقد لمدة سنة من الجلسات الأسبوعية، ووفق حساباتي فقد التقينا 46 مرة وليس 52 مرة. أعرف أنني كنت في إجازة لمدة شهر وكنت أنت غائبًا أيضًا، لكن مع ذلك، يبدو لي أنك مدين لي بست جلسات أخرى».

فوجئت بكلماتها. فقد كنا قد ناقشنا هذه المسألة في مرات سابقة، وذكّرتها بأنني كنت قد ذكرت لها موعد انتهاء جلساتنا أكثر من مرة. وأجبتها، «أفهم من كلامك أنك وجدت أن عملنا مهم وترغبين في أن نواصل العلاج. كما قلت لك من قبل، فإني أكنّ لك الكثير من الاحترام للجهد الذي بذلته، ولثباتك وتفانيك في عملنا، حتى عندما كنتِ تعانين كثيرًا. لذلك، سأعتبر طلبك بشأن الجلسات الست الأخرى تلك على أنها تعبير عن مدى تقديرك للعمل الذي قمت به من أجلك. صحيح؟».

«نعم، فأنت تعني لي الكثير، ونعم، أنت تعرف كم يصعب عليَّ أن أقول ذلك، ونعم، يصعب عليَّ كثيرًا أن أتركك. أعرف أنني سأكتفي بصورتك التي خزّنتها في دماغي، وأعرف جيدًا أنها صورة ستتلاشى ببطء. فلا شيء دائم، كل شيء زائل».

صمتنا لبضع لحظات، ثم كررتُ كلماتها، «كل شيء

زائل»، وتابعت قائلًا، «تذكّرني كلماتك بشيء مررت به أنا أيضًا. اسمحي لي أن أحكي لك ذلك»، ثم حكيت لها القصة كلها عن موت رفاقي الخمسة، وكيف كنت أتصارع أنا أيضًا مع نفس الفكرة - أن كل شيء زائل.

بعد أن انتهيت، جلسنا صامتين لفترة طويلة بعد انتهاء الجلسة، ثم قالت: «شكرًا يا إيرف لأنك شاركتني هذه القصة. إنها هدية عظيمة. هدية رائعة». عندما نهضنا ووقفنا إعلانًا بانتهاء الجلسة، قالت، «أريد أن أعانقك - عناق يمكنني أن أحمله معي لفترة طويلة. عناق حقيقي دائم».

## الفصل 4

## لماذا لا ننتقل إلى مرفق للرعاية الدائمة؟

بدأنا، أنا وإيرف، نبحث عن خيار للانتقال إلى مرفق للرعاية الدائمة منذ عدة سنوات. وجدنا أن المرفق الذي يحظى بشعبية كبيرة لدى الناس في ستانفورد، إذا كان باستطاعتهم تحمّل تكاليفه، مرفق Vi للرعاية القريب من جامعة ستانفورد. وهناك مرفقان آخران للرعاية الدائمة ليسا بعيدين، هما: *Channing House* الذي يقع في وسط مدينة بالو ألتو ومرفق *The Sequoias*، الذي يقبع في منطقة ريفية جميلة أبعد قليلًا. وتقدّم المرافق الثلاثة وجبات طعام ومستويات متباينة من الخدمات، تتراوح من تقديم المساعدة على النشاطات اليومية إلى رعاية المسنين. دعانا بعض الأصدقاء الذين يقيمون في مرفقيْ *Vi* وSequoias إلى العشاء، ووجدنا أن هذين المركزين السكنيين يتمتعان بعوامل جذب متعددة. لكن بما أننا لم نكن نعاني من مشكلات صحية شديدة آنذاك، فلم نشأ أن نقدّم أي التزام للذهاب والمكوث في أي منهما.

كانت زميلتنا إليانور ماكوبي، أول امرأة تحصل على منصب أستاذ في علم النفس في جامعة ستانفورد، قد توفيت في

مرفق *Vi* عن عمر يناهز 101 سنة. كانت قد أدارت مناقشات أسبوعية في المرفق حول الأحداث الجارية لأكثر من اثني عشر عامًا، وفي سنواتها الأخيرة، كتبت سيرة ذاتية رائعة. حضرنا مراسم جنازتها التي حضرها كذلك عدد كبير من الأشخاص، وكنا سعيدين جدًا لأننا التقينا بعدد من الأصدقاء الذين لا يزالون أحياء ويتمتعون بصحة جيدة.

في بعض الأحيان، نسأل أنفسنا: هل أخطأنا عندما لم نذهب إلى مرفق للرعاية الدائمة؟ من المؤكد أن تحظى برعاية طوال اليوم شيء جيد ومريح. أن يقوم أحد بإعداد وجبات الطعام ويقدّمها لك طوال الوقت نعيم لا تحسد عليه. لكن الفكرة بأن نترك بيتنا الذي نعيش فيه منذ أكثر من أربعين سنة بحديقته الخضراء وأشجاره الكثيرة الوارفة منعنا من القيام ذلك. بكل بساطة، لسنا مستعدين للتخلّي عن هذا البيت بمحيطه الجميل، ناهيك عن المكتب المنفصل الذي يكتب فيه إيرف، ولا يزال يرى فيه مريضًا بين الحين والآخر.

من حسن حظنا أن إمكانياتنا المالية تمكننا من الاحتفاظ ببيتنا وإدخال بعض التغييرات والتحسينات اللازمة عليه. عندما تبين أنني سأجد صعوبة في صعود الدرج إلى الطابق الثاني حيث توجد غرفة نومنا، ركّبنا كرسيًا كهربائيًا على الدرج، وبدأت أصعد وأهبط بواسطته كما لو كنت أميرة تجلس في عربة خاصة.

ربما، أكثر من أي شيء آخر، باستطاعتنا أن نبقى في بيتنا

هذا لأن مدبرة منزلنا، غلوريا، تقوم بجميع الأعمال المنزلية. وهي تعمل لدينا منذ أكثر من خمس وعشرين سنة. بالإضافة إلى رعاية المنزل، تقوم غلوريا برعايتنا أيضًا. فهي تساعدنا على إيجاد نظاراتنا وهواتفنا الخليوية التي نكون قد نسينا أين وضعناها، وتنظيف الصحون بعد أن نتناول وجبات طعامنا، وتغيير أغطية السرير، وسقاية النباتات. كم عدد الأشخاص المحظوظين في أمريكا مثلنا الذين يوجد في حياتهم شخص مثل غلوريا؟ لا بد أن «حظنا» ناجم من وضعنا المالي، لكن الأمر يتجاوز ذلك بكثير، لأن غلوريا امرأة استثنائية، فهي التي ساعدت على تربية ثلاثة أبناء وحفيدة خلال عملها معنا، على الرغم من تعرّضها لمشاكل منتصف العمر الصعبة، بما في ذلك طلاقها. إننا نبذل كل ما بوسعنا لنجعل حياتها مريحة، وبالطبع، فإننا نقدم لها لقاء ذلك مبلغًا جيدًا، بالإضافة إلى الضمان الاجتماعي، وإجازة سنوية مدفوعة الأجر.

نعم، نعرف أن عددًا قليلًا من الأشخاص الذين باستطاعتهم تحمّل نفقات مدبرة منزل، ونعرف أيضًا أن قلة من الأمريكيين يمكنهم تحمّل تكاليف العيش في مرفق للرعاية الدائمة التي تكلّف حاليًا، وذلك يتوقف على موقعه والخدمات التي يقدّمها، عدة آلاف دولارات شهريًا. فقد أفاد آدم غوبنيك من مجلة «نيويوركر» (عدد 20 أيار (مايو) 2019) أن أقل من 10 في المائة من المسنين يذهبون للإقامة في دور رعاية المسنين، أو في مرفق للرعاية الدائمة، لأن معظمهم يفضّلون

البقاء في بيوتهم، وحتى لو أرادوا، فإن عددًا كبيرًا منهم لا تتوفر لديهم الموارد الكافية لذلك.

نحن أيضًا اخترنا أن نبقى في بيتنا، لكن لأسباب عاطفية، لا لأسباب عملية. فقد أمضينا عشر سنوات في بناء هذا البيت، وأضفنا إليه غرفًا جديدة، وأنشأنا أخيرًا مكانًا جميلًا للعيش فيه. فكم حفلة عيد ميلاد، وحفلة إطلاق كتاب، وحفل زفاف، وحفلة استقبال، أقمناها في غرفة الجلوس أو في باحة البيت الخلفية أو في الحديقة الأمامية؟ ومن نافذة غرفة نومنا في الطابق الثاني، نستطيع أن نرى طيورًا وهي تبني أعشاشها على أغصان شجرة البلوط الباسقة، وأصبحت غرف النوم الأخرى في الطابق العلوي التي أصبحت خالية من المراهقين الآن، متاحة لاستقبال الأطفال والأحفاد والأصدقاء. وندعو أيضًا ضيوفًا من خارج المدينة للمكوث عندنا عندما يأتون لزيارة منطقة باي إيريا.

وهناك المقتنيات والممتلكات الأخرى - قطع الأثاث، والكتب، والأعمال الفنية، والهدايا التذكارية التي تتناثر في أرجاء البيت. كيف يمكننا أن نجمع كلّ هذه الأشياء ونضعها في مكان أصغر من بيتنا بكثير؟ ومع أننا بدأنا نوزّع بعض هذه الأشياء على أبنائنا، فمن المؤلم أن نعيش بدون معظمها، لأن لكلّ منها قصة تذكّرنا بفترة معينة من حياتنا، تكون غالبًا حدثًا لا يمكن نسيانه.

كنا قد اشترينا الكلبين اليابانيين الخشبيين اللذين نضعهما في البهو من شارع بورتوبيلو رود في لندن عام 1968. كنا

سنغادر إنكلترا بعد أمضينا فيها إجازة دراسية لمدة سنة، ولم يبق معنا في حسابنا المصرفي في بريطانيا سوى 32 جنيهًا استرلينيًا. عندما رأينا الكلبين - الذكر مُكشّرًا عن أنيابه، والأنثى مطبقة فمها - ظننت أنهما قديمان وثمينان. سألتُ صاحب المحل ما الذي يعرفه عنهما، وكان كلّ ما استطاع أن يخبرنا به هو أنه حصل عليهما من شخص عاد مؤخرًا من آسيا. وعندما عرضنا عليه المبلغ الذي بحوزتنا البالغ 32 جنيهًا استرلينيًا في المصرف، وافق. وشحناهما مع أشياء أخرى كنا قد اشتريناها إلى بيتنا في أمريكا، وأصبحا جزءًا عزيزًا من الديكور الداخلي في بيتنا منذ ذلك الوقت.

رأس مصري منحوت كان ذات يوم غطاء خابية موتى قديمة تضم أعضاء شخص ميت (المعدة أو الأمعاء أو الرئتين أو الكبد) ينتصب على رف في غرفة الجلوس كنا قد اشتريناه من تاجر تحف باريسي منذ قرابة خمسة وثلاثين سنة، وتذكر الشهادة المرافقة له بأنه يمثّل «أمستي» أحد أبناء حورس الأربعة الذي كان الإله الذي يحمي مصر. أحبّ أن أنظر إلى العينين اللتين في شكل سمكة المؤطرتين بلون أسود في هذا الشكل المهيب. ومع أننا لم نسافر، أنا وإيرف، معًا إلى مصر، فقد سافرت إلى مصر مع ابنتنا إيف منذ بضع سنوات مع مجموعة ويليسلي السياحية. إن زيارة المتاحف والمساجد في القاهرة، وركوب القارب في نهر النيل، ورؤية الأهرامات والمعابد، دفعتني لأن أهتم كثيرًا بمصر القديمة.

تتناثر في أرجاء البيت أشياء مرئية تذكّرنا بإقامتنا لمدة شهرين في بالي أثناء الإجازة الدراسية - أقنعة ولوحات وأقمشة تستحضر أماكن تعتبر الجماليات فيها أسلوب حياة. توجد للقناع المنحوت الضخم المعلّق فوق الموقد عينان جاحظتان، وشحمة أذن ذهبية اللون، ولسان رفيع أحمر يمتد بين صفين من الأسنان المرعبة. شيء آخر من بالي: منحوتة خشبية صغيرة معلّقة فوق الباب أسفل الدرج، نُحت عليها شكل تنين مجنح ذيله في فمه. وفي الطابق العلوي، توجد لوحات قماشية تبرز مشاهد طبيعية لجزيرة بالي فيها طيور وأوراق شجر منمنمة. لا يمكنك أن ترى هذا المشهد كثيرًا في بالي، لأنه لا معنى لأن يكون العمل الفني «أصليًا». إذ يحق لجميع الفنانين استخدام المادة نفسها التي تشكل نوعًا من أسطورة بصرية.

من يريد أن يحتفظ بكلّ هذه الأشياء؟ لمجرد أننا نجد فيها جاذبية معينة ولها ذكريات معينة لدينا لا يعني أن أبناءنا يريدون أن يحتفظوا بها. عندما نموت ستختفي كلّ القصص المرتبطة بالأشياء التي نقتنيها ونحافظ عليها. ربما ليس تمامًا، فلا نزال نحتفظ بأشياء ورثناها من آبائنا يشار إليها باسم «طاولة الجدّة» أو «العم مورتون ويدجوود». لقد نشأ أبناؤنا مع هذه الأشياء، وهم يتذكرون أصحابها الأصليين، ريفكا، أمّ إيرف، التي جلبت إلى بيتها في واشنطن العاصمة قطعًا عصرية من الخمسينات، والعم مورتون، زوج أخت إيرف، الذي كان جامعًا متحمسًا لقطع ويدجوود الخشبية العتيقة، وثقّالات ورق،

وعملات معدنية. كانت طاولة «الجدّة» للعب الورق، المزخرفة بالأسلوب الباروكي الحديث الملونة بشكل غير مألوف بالأحمر والأسود والذهبي الموجودة في غرفتنا الزجاجية مسرحًا لألعاب الشطرنج والبينوكل التي كان إيرف يلعبها مع أبيه، ويلعبها حاليًا مع أبنائه. سيكون أي واحد من أبنائنا الثلاثة سعيدًا بالحصول عليها.

منذ فترة قصيرة، علّقت زوجة ابننا، أنيسا، على بعض الأقمشة المطرزة المحاطة بإطار المعلّقة في غرف مختلفة. قلت لها إننا وجدناها في سوق مفتوح في الصين عندما كنا هناك عام 1987، حيث كان بإمكانك شراء هذه الكنوز بأسعار رخيصة جدًا. تبدي أنيسا وبن اهتمامًا كبيرًا بالأقمشة، فقلت لها إن بإمكانهما أن يأخذا المطرزات الصينية. «لكن تذكّري أن تقولي لأطفالك إن نانا وزيدا كانا قد اشترياها في الصين منذ زمن بعيد».

لكن أكبر مشكلة ستعترضنا هي التخلّص من الكتب التي توجد لدينا والتي تتراوح من ثلاثة إلى أربعة آلاف كتاب، مرتبة، بشكل أو بآخر، في فئات - نصوص تتناول الطب النفسي، ودراسات عن المرأة بالفرنسية والألمانية، وروايات، ودواوين شعر، وفلسفة، وأعمال كلاسيكية، وفنون، وكتب طهي، وكتب مترجمة إلى لغات أجنبية لكتبنا المنشورة. إذا ألقيت نظرة في أي غرفة (ماعدا غرفة الطعام) وفي عدة خزانات للثياب، فإنك ستجد كتبًا وكتبًا وكتبًا. إننا نحبّ الكتب طوال

عمرنا، ومع أن إيرف بدأ يقرأ الآن كثيرًا على جهاز آيباد، فإننا لا تزال نحصل على الكتب في شكلها الورقي المألوف. وكلّ بضعة أشهر، نرسل صناديق مليئة بالكتب إلى المكتبة العامة المحلية، أو إلى منظمات غير ربحية أخرى، لكن بالرغم من ذلك، قلما يؤثر ذلك على الرفوف التي تملأ الجدران في معظم غرفنا.

خصصنا قسمًا خاصًا للكتب التي ألّفها أصدقاؤنا الذين لم يعد الكثير منهم موجودًا معنا. فهي تذكّرنا بصداقتنا مع الشاعر والروائي وكاتب الكتب غير الروائية البريطاني أليكس كومفورت الذي اشتُهر بكتابه «بهجة الجنس». بعد أن أصيب بجلطة دماغية، أصبح مقيدًا على كرسي متحرك، وبدأ يجد صعوبة كبيرة في تحريك ذراعيه وساقيه، لذلك فإن الإهداء القصير الذي كتبه بخطّ يده على ديوان شعره يثير شجوننا. ويوجد لدينا أيضًا عدد من كتب تيد روزاك، زميلي في جامعة ولاية كاليفورنيا في هايوارد. نتذكّره كمؤرخ وروائي أصيل إلى درجة كبيرة الذي أضاف كتابه الصادر عام 1969 «**تشكيل ثقافة مضادة**» مصطلحًا جديدًا إلى مفردات اللغة الإنكليزية. إن تحليل تيد «للثقافة المضادة» يعيد إلى الأذهان الاحتجاجات المناهضة لحرب فيتنام، وحركة بيركلي لحرية التعبير، وكلّ الاضطرابات السياسية التي عشناها في ستينات القرن الماضي. وتوجد لدينا كتب ألّفها أساتذة في جامعة ستانفورد - ألبرت جيرارد وجوزيف فرانك وجون فيلستينر - وجميعهم أصدقاء شرّفوا

حياتنا لسنوات عديدة وتركوا وراءهم أعمالًا رئيسية في النقد الأدبي. كان ألبرت متخصصًا في الرواية الإنكليزية، وكان جون من أهم دارسي دوستويفسكي في عصره، وترجم أعمال جون بابلو نيرودا وبول سيلان. ماذا سنفعل بكل هذه الأعمال القيّمة؟

نحتفظ بمجموعة منفصلة من الكتب خلف أبواب زجاجية: مجموعة ديكنز. فقد بدأ إيرف بجمع طبعات وأجزاء ديكنز الأولى عندما كنّا في لندن في عامي 1967 و1968. فقد كانت معظم أعمال ديكنز تُنشر في أجزاء شهرية تم تجميعها بعد ذلك في شكل كتاب. ولسنوات طويلة، كلما رأى إيرف كتابًا لديكنز مدرجًا في أحد الفهارس العديدة التي يرسلها لنا عدد من تجار الكتب البريطانيين، ليتأكد إن كان موجودًا في مكتبتنا أم لا، وإذا لم يكن بحوزتنا، يطلبه - وذلك يتوقف على ثمنه. لا توجد لدينا نسخة جيدة من كتاب «**ترنيمة الميلاد**» لأن ثمنه باهظ دائمًا.

كان بن، ابننا الأصغر، يفتح الطرود البريدية التي تصلنا مع إيرف وينظر بإعجاب إلى النقوش المرسومة عليها حتى قبل أن يستطيع أن يقرأ. وعندما كان يرى آخر طرد يصلنا، كان يصيح، «إن رائحته تشبه رائحة ديكنز». لقد قرأ أبناؤنا جميعًا بعضًا من أعمال ديكنز، إلّا بن، الذي أصبح مخرجًا مسرحيًا، فقد قرأ معظمها. أظن أن مجموعة ديكنز ستذهب إليه.

أما الكتب المتبقية الأخرى، فمن الصعب التخلّي عنها. هل يريد ابننا ريد، المصوّر، أن يأخذ كلّ الكتب المتعلقة

بالفنون؟ وهل يريد ابننا فيكتور، الأخصائي النفسي، أن يأخذ الكتب المتعلقة بالعلاج النفسي التي كتبها إيرف؟ هل يريد أحد أن يأخذ كتبي باللغة الألمانية أو المتعلقة بالدراسات عن المرأة؟ لحسن الحظ، عرضت صديقة لي، ماري بيير أولوا، من قسم اللغة الفرنسية في جامعة ستانفورد، أن تأخذ مجموعتي الضخمة من الكتب باللغة الفرنسية، وسيأتي بضعة تجار كتب إلى بيتنا ليختاروا بعض الكتاب القيمة، وإلّا فإن كتبنا الثمينة ستذهب في مهب الريح.

في الوقت الحالي، لا تزال الكتب موجودة في بيتنا وفي مكتب إيرف. إن ما يشرح صدرنا هو أن نتنقل بين الأشياء المألوفة في الفترة المتبقية من حياتنا. إننا نشعر بالامتنان لأننا نستطيع أن نبقى في بيتنا، ولن ننتقل إلى مرفق للرعاية الدائمة أو إلى دار لرعاية المسنين إلّا كملاذ أخير.

## الفصل 5

## التقاعد: لحظة اتخاذ القرار

منذ بضع سنوات، بدأت أقترب من التقاعد من مهنتي كمعالج نفساني، بخطوات بطيئة وبحذر شديد، أتناوله في جرعات صغيرة. إنها مهنة حياتي، وفكرة التخلّي عنها مؤلمة جدًا بالنسبة لي. لقد اتخذت خطوتي الأولى نحو التقاعد عندما قررت منذ بضع سنوات أن أُعلم جميع المرضى الجدد في أول جلسة بأنني لن أراهم لأكثر من سنة.

ثمة أسباب عديدة تجعلني لا أريد أن أتقاعد من عملي كمعالج نفساني، لأنني أجد متعة كبيرة في مساعدة الآخرين - ولا أريد أن أترك هذه المهنة التي أتقنتها في هذه الحياة. وهناك سبب آخر، أقوله بشيء من الحرج، وهو أنه لن يعود باستطاعتي أن أستمع إلى قصص كثيرة. فلديَّ نهم شديد لسماع القصص، خصوصًا القصص التي يمكنني أن أستخدمها في التعليم والكتابة. فأنا أعشق القصص منذ طفولتي، وما عدا سنوات دراستي في كلية الطب، كنت أقرأ باستمرار عندما آوي إلى الفراش حتى أنام. وعلى الرغم من إعجابي الشديد بأصحاب الأساليب العظيمة مثل جويس ونابوكوف وبانفيل،

فإني أعشق رواة القصص العظماء: ديكنز، ترولوب، هاردي، تشيكوف، موراكامي، دوستويفسكي، أستر، ماكيوان.

سأحكي لكم عن اللحظة المحددة التي علمت فيها أن الوقت قد حان كي أتقاعد من عملي كمعالج نفساني.

في الرابع من تموز (يوليه)، أي قبل أسبوعين، عدت إلى مكتبي قبل الساعة الرابعة مساءً ببضع دقائق، عندما كنت أحضر مع أسرتي احتفالًا في الحديقة العامة القريبة من بيتنا، لأمضي بعض الوقت في الردّ على الرسائل الواردة إليَّ بالإيميل. ما إن جلست إلى طاولة مكتبي، حتى سمعت طرقًا على باب المكتب. عندما فتحت الباب وجدت امرأة جذابة في منتصف العمر تقف أمام الباب.

«مرحبًا»، قلت مرحبًا بها، «أنا إيرف يالوم. هل تبحثين عني؟»

«أنا إميلي. أنا معالجة نفسية من اسكتلندا، وعندي موعد معك اليوم الساعة الرابعة مساء».

غاص قلبي بين أضلاعي. لا، لقد خذلتني ذاكرتي مرة أخرى.

محاولًا أن أبدو غير مكترث بالأمر، قلت لها: «تفضلي. دعيني ألقي نظرة على جدول مواعيدي». فتحت جدول مواعيدي، وصدمت عندما رأيت «إميلي أ، الساعة 4 مساء». لم يخطر ببالي أن أدقق في جدول مواعيدي صباح هذا اليوم. ولو

كنت في كامل قواي العقلية، لما أعطيت موعدًا لأي شخص في الرابع من تموز (يوليه)، عيد الاستقلال الوطني. كان أفراد أسرتي الآخرون لا يزالون يحتفلون في الحديقة العامة المجاورة، وعدت بالصدفة في مبكرًا، وجلست في مكتبي، عندما ظهرت إميلي.

«أنا آسف جدًا يا إميلي، لكن بما أن اليوم عطلة وطنية فلم أدقق جدول مواعيدي. لقد قطعتِ مسافة طويلة جدًا حتى جئت إلى هنا؟».

«من مكان بعيد جدًا. لكن لدى زوجي عمل في لوس أنجلوس، وهذا ما جعلني آتي إلى هذا الجزء من العالم».

عندما سمعت ذلك، شعرت بشيء من الارتياح: فعلى الأقل أنها لم تتجشم عناء هذه الرحلة الطويلة من اسكتلندا لترى شخصًا لم يكلّف نفسه عناء أن يتذكّرها. حاولت أن أجعلها ترتاح من عناء الرحلة، فأشرت لها إلى كرسي، وقلت لها: «تفضلي استريحي يا إميلي، سأتفرّغ لك حالًا. لكن أرجو أن تعذريني لبضع دقائق. يجب أن أخبر أفراد أسرتي بألّا يقاطعني أحد».

عدت بسرعة إلى البيت الذي لا يبعد أكثر من مائة قدم عن مكتبي، وتركت رسالة قصيرة لمارلين عن الموعد غير المتوقع، وأحضرت سماعات الأذن الطبية (لا أستخدمها كثيرًا، لكن صوت إميلي كان خافتًا) وعدت إلى مكتبي. عندما جلست إلى طاولة مكتبي، فتحت جهاز الكمبيوتر.

«إميلي، قبل أن نبدأ، أحتاج إلى بضع دقائق لأقرأ رسالتك مرة أخرى». رحت أمسح بعينيَّ شاشة الكمبيوتر أبحث عن رسالة إميلي، لكنني لم أجدها. فبدأت تبكي بصوت مرتفع. عندما التفتُّ لأواجهها، مدّت إليّ يدها فيها ورقة مطوية أخرجتها من حقيبتها. «هذه هي الرسالة التي تبحث عنها. لقد أحضرتها معي لأنك لم تجد رسالتي أيضًا عندما التقينا آخر مرة منذ خمس سنوات»، وبدأت تبكي بصوت أعلى.

قرأتُ أول جملة في رسالتها: «خلال السنوات العشر الماضية، التقينا معًا مرتين (بما مجموعه أربع جلسات) وقد قدمت لي مساعدة كبيرة...» لم أستطع متابعة القراءة لأن إميلي بدأت تبكي بصوت عالٍ وهي تقول: «لا يراني أحد، أنا غير مرئية. لقد التقينا أربع مرات ومع ذلك فإنك لا تعرفني».

مصدومًا، وضعت رسالتها جانبًا والتفت إليها. سالت الدموع على خديها. عبثًا، راحت تفتش في محفظتها عن منديل ورقي، ثم مدّت يدها إلى علبة محارم كلينكس على المنضدة بجانب كرسيها، لكن للأسف، كانت العلبة فارغة، فهرعت إلى الحمّام وأحضرت لها ما تبقى من لفافة ورق التواليت. أملت ألّا تحتاج إلى مزيد منها.

عندما جلسنا صامتين للحظات، انبثقت الحقيقة أمامي. فقد أدركت في هذه اللحظة بالذات أنني لم أعد مؤهلًا حقًا لأن أواصل عملي. فقد ضعفت ذاكرتي كثيرًا. تخليّت عن مكانتي

المهنية، وأغلقت الكمبيوتر، والتفتُ إليها، وقلت: «أنا في غاية الأسف يا إميلي. حتى الآن تبدو هذه الجلسة كأنها كابوس».

لبثنا صامتين بضع لحظات، حتى تمالكت نفسها، وفهمت ما الذي يتعين عليَّ أن أفعله. قلت لها: «إميلي، أريد أن أقول لك بعض الأشياء. أولًا، لقد تجشمتِ عناء السفر كلّ هذه المسافة لتأتي إلى هنا ولديك آمال وتوقعات من جلستنا، وأنا مستعد لأن أمضي الساعة القادمة معك، وأقدّم لك كل ما يمكنني تقديمه لك. لكن، بما أنني أنا الذي سبّب لك كلّ هذا الضيق، فإني لن أتقاضى أي مبلغ لقاء جلستنا اليوم. وثانيًا، أريد أن أخاطب شعورك بأنك لستِ مرئية. أرجو أن تنصتي إليَّ وتسمعي ما سأقوله: **لا علاقة لنسياني لك بك,وإنما يتعلق بي أنا .اسمحي لي أن أحدّثك الآن عن بعض الأشياء عن حياتي**».

توقفت إميلي عن البكاء، وجففت دموعها بمنديل، ومالت في كرسيها إلى الأمام، مولية انتباهًا شديدًا.

«أولًا، يجب أن أخبرك بأن زوجتي التي تبلغ الخامسة والستين من عمرها مريضة الآن بالسرطان، وتجري علاجًا كيميائيًا مزعجًا جدًا. لقد هزّ ذلك كياني بقوة، وضعفت قدرتي على التركيز على عملي. وأريد أن أخبرك أيضًا أنني بدأت أتساءل مؤخرًا إن كانت ذاكرتي قد ضعفت كثيرًا، ولم يعد بإمكاني أن أواصل عملي كمعالج نفساني».

عندما بدأت أتكلّم، شعرت بارتياب في نفسي: ففي الواقع، قلت إن سبب ذلك الضغط الذي أعانيه هو مرض زوجتي - وليس أنا. خجلت من نفسي: فأنا أعرف جيدًا أن ذاكرتي بدأت تخبو قبل مرض زوجتي. أذكر أنني كنت أسير مع زميل آخر منذ بضعة أشهر وقد شاركني قلقي بشأن ذاكرتي. حكيت له كيف أنني، بعد أن أنهيت حلاقة ذقني، نسيت إن كنت قد نظفت أسناني، ولم أدرك أنني فعلت ذلك إلّا بعد أن اكتشفت أن الفرشاة مبللة. أتذكّر تعليق زميلي (كان فظًا بعض الشيء) الذي قال: «إذًا يا إيرف، إن ما يحدث هو أنك لا تسجل الأحداث».

قالت إميلي التي كانت تنصت باهتمام شديد، «دكتور يالوم، هذا أحد الأشياء التي أردت أن أتحدّث عنها معك. إذ ينتابني القلق حول أشياء مماثلة. فأنا قلقة جدًا الآن حول مشكلتي في تمييز الوجوه والتعرف عليها. أشعر بالذعر بأن يكون الزهايمر قد بدأ يظهر عليَّ».

فأجبتها على الفور، «دعيني أطمئنك حول هذا الأمر يا إميلي. تُعرف حالتك هذه باسم «عمى الوجوه» أو «**عَمَه التعرُّف على الوجوه**»، وهي ليست إشارة على بدء الإصابة بمرض الزهايمر. لا أعرف إن كنت قد قرأتِ بعض الكتب التي كتبها طبيب الأعصاب والكاتب العظيم أوليفر ساكس الذي كان هو نفسه يعاني من مشكلة التعرّف على الوجوه، وكتب عن ذلك ببراعة شديدة».

«سأبحث عن كتبه. إنه مألوف لديَّ- إنه كاتب رائع. لقد أعجبني كتابه الرجل الذي ظنّ زوجته قبعة. إنه بريطاني».

هززت رأسي، وقلت لها: «أنا من أشدّ المعجبين به. عندما أصيب بمرض عضال منذ سنتين، أرسلت له رسالة، وبعد أسبوعين، تلقيت رسالة من مرافقه قال فيها إنه قرأ رسالتي لأوليفر ساكس قبل بضعة أيام من وفاته. لكن دعيني أخبرك بشيء آخر يا إميلي، لديَّ تجربة شخصية تشبه هذه الحالة. ألاحظها كثيرًا عندما أشاهد أفلامًا أو أشاهد التلفزيون - أسأل زوجتي دائمًا، «من هو هذا الممثل؟» في الواقع، أعرف أنه لولا زوجتي لما استطعت أن أشاهد أفلامًا عديدة. وأنا لست خبيرًا في هذا الاضطراب، وأظن أنك يجب أن تناقشي الأمر مع طبيب أعصاب، لكن، اطمئني، فهذه ليست إشارة إلى الخرف المبكر».

وهكذا استمرت جلستنا، أو بالأحرى، حديثنا الودي طوال خمسين دقيقة. لا أستطيع أن أكون جازمًا، لكنّي أظن أنه كان للتحدّث عن نفسي تأثير كبير عليها. إني متيقن من أنني لن أنسى هذه الجلسة معها أبدًا، لأنني اتخذت حينها القرار بأن أتقاعد من المهنة التي عملت فيها طوال حياتي.

في اليوم التالي، لم تبرح إميلي تفكيري، وأرسلت لها رسالة بالإيميل اعتذرت فيها مرة أخرى عن عدم استعدادي لجلستنا تلك، وأعربت عن أملي بأنها، على الرغم من ذلك، استفادت من جلستنا. فأجابتني في اليوم التالي، وقالت إنها

تأثرت كثيرًا من اعتذاري لها، وأنها ممتنة كثيرًا لجلساتنا كلها. وأضافت، «لقد أثارت تصرفاتك اللطيفة في جلساتنا السابقة مشاعري كثيرًا: عندما أقرضتني ثلاثين دولارًا من أجل سيارة الأجرة التي أقلّتني إلى المطار لأنني لم أكن أحمل نقودًا أمريكية، وسمحت لي ذات مرة أن أعانقك بحرارة عندما انتهت جلستنا، ورفضت أن تتقاضى أجرًا في جلستنا الأخيرة، والآن ترسل لي رسالة اعتذار مؤثرة. إنها من إنسان إلى إنسان: وليست لحظات بين معالج ومريض، لقد أحدثت كلّ هذه اللحظات فرقًا كبيرًا لي (وللمرضى الذين أعالجهم). إنه لأمر مشجّع جدًا أن نعرف أننا حتى عندما نخطئ (أي لكوننا بشر) يمكننا أن نصحح الأمر بالصدق واللطف».

سأكون دائمًا ممتنًا لإميلي على رسالتها التي خففت كثيرًا من رغبتي في أن أتقاعد.

## الفصل 6

## انتكاسات وآمال متجددة

عادة ما يكون شهر حزيران زاخرًا باحتفالات العائلة: ففي 13 حزيران، عيد ميلاد إيرف، وفي 21 حزيران، عيد الأب، وفي 27 حزيران، ذكرى زواجنا. ينبغي أن يكون شهر حزيران في هذه السنة مميّزًا لأننا سنحتفل بعيد زواجنا الخامس والستين، وهي بحق مناسبة مميزة لأن قلة من الأمريكيين يبلغون هذه المرحلة الهامة في حياتهم. إذ يتزوج الناس حاليًا في سن متأخرة جدًا عما كانوا يفعلون في الماضي - هذا إذا تزوجوا أصلًا. كنا قد عزمنا على أن نقيم احتفالًا كبيرًا في 27 حزيران بهذه المناسبة، لكننا قررنا أن نؤجله حتى تتحسن صحتي وأصبح في حال «أفضل».

في الشهر الماضي، ذهبت لأحضر جلسة مجموعة دعم في منطقة باي إيريا للمرضى المصابين بالورم النقوي المتعددة (مايلوما) في ستانفورد. ذهبت وأنا عازمة على أن أكون فعالة أكثر فيما يتعلق بمرضي. لكن على الرغم من إعجابي بشجاعة المرضى الأصغر سنًّا الذين يتخذون تدابير علاجية قوية وجذرية، مثل الخلايا الجذعية وزرع نخاع العظام، فأنا لست

عازمة على مجاراتهم واتباع منهجهم. وأتساءل أيضًا عن الإفراط في وصف الأدوية «مقاس واحد يناسب الجميع» الأمر الذي قد يكون سبب إصابتي بالسكتة الدماغية في شهر شباط الماضي.

لكن يبدو أن تقليل العلاج الكيميائي في الشهر الماضي لم يكن ناجعًا، لذلك سأضطر إلى أن أتناول جرعة أعلى من جديد. هذا التغيير أصابني بالهلع لأن الآثار الجانبية كانت شديدة في السابق، ولا أريد أن أعاني كثيرًا في الفترة القليلة المتبقية من حياتي. في الوقت الحالي، أنا مستعدة لمعرفة عمّا إذا كانت العودة إلى مستوى *Velcade 2* (درجة واحدة أقل من أعلى جرعة)، ستكون كافية لوقف المرض.

هذه أيضًا فترة عصيبة على إيرف الذي يشكل عمله كمعالج نفساني جزءًا هامًا من هويته، وها هو الآن يتصارع مع فكرة التقاعد. فإذا تقاعد فإنه سيفتقد الكثير من حياته كمعالج نفساني، مع أنني أعرف تمامًا أنه سيجد وسيلة ليحافظ على هويته المهنية. ففي كلّ يوم، يجيب على عشرات الإيميلات التي ترده، ولا يزال يقدّم استشارات لمرة واحدة فقط، ويتحدّث مع معالجين نفسيين آخرين عبر برنامج زووم. والأهم من كلّ ذلك، فإنه لا يتوقف عن الكتابة.

أشعر بالقلق أيضًا على صحته، خصوصًا عدم قدرته على التوازن فيضطر إلى استخدام عكاز في البيت ومشّاية خارج البيت. إن مجرد التفكير نأنه قد يسقط ويصيبه أذى شديد يثير ذعري.

إننا نشكّل زوجًا جيدًا: فأنا مصابة بالسرطان النقوي، وهو يعاني من مشكلات في القلب واضطراب في التوازن.

عجوزان في رقصة الحياة الأخيرة.

***

أعدَّ لنا أبناؤنا وأحفادنا بمناسبة عيد الأب وجبة غداء رائعة تناولناها على الشرفة شملت الأطباق التي يحبّها إيرف: باذنجان، وبطاطا مهروسة مع جزر أبيض، ودجاج مشوي، وسلطة، وقالب كيك بالشوكولاتة. إننا محظوظان لأن لدينا أبناء محبين يحيطوننا برعايتهم، ويمكننا الاعتماد عليهم. ومثل معظم الآباء، فإننا نأمل أن يبقى أبناؤنا «عائلة» واحدة حتى بعد أن نرحل عن هذه الدنيا، لكن ذلك، بطبيعة الحال، لن يكون في أيدينا.

في الوقت الحالي، جميع أبناؤنا وأحفادنا على ما يرام. أكبر حفيداتنا، ليلي، وزوجتها أليدا، سعيدتان بزواجهما، ولديهما عمل جيد، ومنذ فترة قصيرة، اشتريتا منزلًا في أوكلاند. أنا سعيدة لأنهما تعيشان في منطقة باي إيريا حيث يلقى زواج المثليين قبولًا بصورة عامة. وثاني أكبر حفيداتنا، ألانا، في السنة الأخيرة في كلية الطب في تولين وتريد أن تتخصص في طب التوليد/أمراض النساء مثل أمّها. أما لينور، حفيدتنا الثالثة، فستبدأ دراستها في علم الأحياء في جامعة نورث وسترن. وأنهى أكبر أحفادنا، جيسون، دراسته الجامعية في اليابان، ويعمل حاليًا في شركة هندسة معمارية متخصصة في

التنمية ما وراء البحار. وقد تخرّج ديزموند، حفيدنا الثاني من جامعة هندريكس في أركنسو، وحصل على إجازة في الرياضيات وعلوم الكمبيوتر. ولكوني جدّة، فإنني سعيدة لأن أراهم يتقدمون في حياتهم المهنية.

لكن يصعب عليَّ أن أتقبّل فكرة أنني لن أكون موجودة لأرى أصغر أحفادي الثلاثة وهم يكبرون: أدريانن 6 سنوات، ومايا: 3 سنوات، وبالوما: سنة واحدة، وجميعهم أبناء بن وأنيسا. خلال سنوات أدريان الأولى، جمعتنا معًا أغاني الأطفال. فقد كنت أرددها له، ثم تعلّم أن يتلوها ويمثّلها. أراه في مخيلتي وهو يسقط «سقطة عظيمة» مثل همبتي دمبتي* أو يركض مثل الصحن والملعقة في أغنية الأطفال «هيه ديدل ديدل». الآن بعد أن أصبح متوسط عمري المتوقع قصيرًا، يحزنني أنني لن أرى أدريان ومايا وبالوما عندما يبلغون سن المراهقة. ولن يعرفوني إلّا من خلال الذكريات العابرة. حسنًا، ربما يتذكّرني أدريان كلما سمع تلك الأغنية.

***

ذهبت اليوم لأخذ جرعة من عقار *Velcade*. كالعادة، أوصلني إيرف وبقي معي حتى النهاية. في البداية، سحبوا مني دمًا في المختبر - إجراء فعال وغير مؤلم بصورة عامة - إذ

---

(*) شخصية خيالية في شكل بيضة تمشي على حائط لا متناهي وردت في قصة «الأم الإوزة». [المترجم]

تحدّد نتائج المختبر الكمية الدقيقة التي يجب أن يتناولها شخص بطولي ووزني من هذا العقار. أشعر بالاطمئنان لهذه الطريقة التي تناسب كل شخص، لاسيما بعد إصابتي بالجلطة الدماغية التي كادت تودي بحياتي.

أعطتني ممرضة حقنة *Velcade*. يتمتع طاقم التمريض في هذا المركز بقدر عال من الكفاءة والفعالية، بالإضافة إلى أنهم في غاية اللطف والوّد، يجيبون على كلّ أسئلتي، ويحرصون على تغطيتي ببطانيات دافئة، ويقدمون لي عصير التفاح للحفاظ على السوائل في جسمي. تُعطى الحقنة في الجلد حول أسفل البطن وتستغرق بضع ثوان فقط. لمرة واحدة، أشعر بالسعادة لأنه لا تزال لديّ هذه الطبقة الإضافي من اللحم.

عندما انتهينا، ذهبنا أنا وإيرف، إلى مركز ستانفورد للتسوق وتناولنا طعام الغداء. أثناء الغداء أدركت أنني أستمتع حقًا بشيء ما. آمل أن تستمر هذه المشاعر الجيدة.

***

بعكس مخاوفي، لم تكن الآثار اللاحقة لحقنة *Velcade* شديدة. أحد الأسباب التي تجعل حقنة *Velcade* غير مرعبة هي حبوب الستيرويد المنشطة التي أتناولها قبل العلاج والتي يبدو أنها تجعلني أقل قلقًا وأكثر مرحًا ونشاطًا من المعتاد. أما الجانب السلبي الوحيد فيها فهو أنها تبقيني مستيقظة طوال الليل، فأضطر إلى اللجوء إلى تناول حبوب منومة قوية.

ذات مساء، جاء جيراننا ليزا وهيرمان لمشاركتنا في تناول بيتزا. كانت ليزا قد أصيبت بسرطان الثدي قبل عشر سنوات، وبعد علاج مرير شمل استئصال الثدي، والعلاج بالأشعة، والعلاج الكيميائي، دخلت في حالة سكون. قالت إنها عانت كثيرًا من تأثير العلاج الكيميائي على الدماغ، وعانت أيضًا من الصعوبة في النوم عندما كانت تتناول منشطات السترويد مع علاجها الكيميائي. تجربتها هذه جعلت أعراضي السلبية تبدو «طبيعية»، وربما ستزول على المدى الطويل. لا تزال ليزا التي بلغت الخامسة والستين من عمرها تعيش حياة ممتازة وهي مفعمة بالطاقة والمخيّلة اللتين تبديهما هي وزوجها في عملهما معًا كإخصائيين في علم النفس.

أستطيع أن أجلس أمام الكمبيوتر وأردّ على الإيميلات وأعود إلى الكتابة، وأختار أيضًا المواد التي سأقدمها إلى قسم الأرشيف والمحفوظات في جامعة ستانفورد الذي نزوده بالأبحاث والكتب منذ ما لا يقل عن عشر سنوات. وقد ترك إيرف هذه المهمة لي لأنه يبدو أنه لا يهتم كثيرًا بما سيحدث لأوراقه وأبحاثه السابقة. عندما يتساءل إيرف عمّا إذا كان أحد سينظر ذات يوم في أرشيفه، أذكّره بأن شخصين هامين بحثا في ذلك الأرشيف وهما: سابين جيسيغر من أجل فيلمه **«علاج بالوم»**، وجيفري بيرمان من أجل كتابه عن أعمال إيرف بعنوان **«كتابة العلاج المتكلّم»**.

عندما فتحت درجًا آخر مليئًا بالأوراق، شعرت بوجع

شديد في قلبي عندما أدركت كيف أن الحياة التي عشناها ستموت معنا. فالأوراق الموجودة في الأرشيف لا تعطي إلّا لمحة بسيطة عن طبيعة وجودنا. ويعود الأمر إلى الباحث أو المؤرخ أو كاتب السيرة الذاتية أو صانع الأفلام لبث الحياة من جديد في تلك المواد المحفوظة في صناديق في المكتبة. بعض الوثائق، مثل مقالتين كنا قد كتبناهما، أنا وإيرف معًا، عن «الشعور بالذنب» و«الأرامل» نسيناهما تمامًا. متى كتبناهما وما السبب الذي جعلنا نكتبهما؟ وهل نُشرتا قط؟

بعض الأجزاء من ماضينا تجعلني أبتسم، فعلى سبيل المثال، رسالة بعثتها الكاتبة تيلي أولسن عام 1998 مكتوبة بخطّ يدها المائل الذي لا يمكن تقليده. كانت تيلي قد شاركت في برنامج مقابلات عامة كنتُ قد نظمته في ستانفورد، سُجلّت في كتاب محرّر بعنوان « **كاتبات من الساحل الغربي**»، فيه صور رائعة التقطها مارغو ديفيس. قد تكون تيلي مستحيلة، لكنها في الوقت نفسه، في غاية الذكاء. في أحد الأيام، عندما تحدّثت في أحد الفصول التي أقوم بتدريسها في جامعة ستانفورد، نظرت حولها، وعلّقت قائلة: «لا توجد مشكلة في أن تكون ذا حظوة. ينبغي للجميع أن تكون لديهم حظوة».

ببساطة شديدة، يمكن التخلص من أشياء كثيرة أجدها هنا. فمن هو ذاك الذي يريد سجلات عن مائة مقبرة أمريكية مختلفة؟ لكن التخلص من هذه الوثائق يؤلمني. فكل وثيقة منها تمثّل زيارة إلى إحدى المقابر مع ابني ريد عندما جلنا في أنحاء

الولايات المتحدة من أجل كتابنا « **المثوى الأخير للأمريكيين**». فقد أقام ملايين الناس شواهد على قبور أحبائهم وأفراد أسرهم. ثمة شيء يبعث على الارتياح حول قطعة حجر يفترض أنها ستبقى إلى الأبد، حُفر عليها اسم الشخص المحبوب. إني في غاية الامتنان لأن الكتاب لا يزال يُطبع حتى الآن.

يعتبر فرز الأوراق تجربة وجدانية بالنسبة لأيّ شخص، وفي حالتي - بعد أن عشت حياة كاملة في عالم الكتابة - فإن ذلك يهزّ أحيانًا كياني حتى النخاع. صُدمت عندما وجدت وثيقة بعنوان «ما الذي يهمني» كتبتها قبل عشر سنوات تقريبًا لمناقشتها في جامعة ستانفورد، يكاد فحواها يماثل قلقي الحالي:

**استيقظت صباح البارحة وقد ارتسمت في مخيلتي صورة نبتة برسيم فيها أربع أوراق. عرفت على الفور أن لها صلة بمحاضرتي اليوم. فالأحلام وصور أحلام اليقظة تكون غالبًا وسيلة لأرى نفسي بشكل أعمق... كان ذلك أمرًا جزئيًا لأنني كنت قد خططت لأن أتناول ثلاثة موضوعات - متمثلة بثلاثة أوراق من الأوراق الأربعة - لكنني لم أعرف ماذا يمكن أن تمثله الورقة الرابعة...**

**1 - المهم بالنسبة لي هو أسرتي وأصدقائي المقربين. بهذه الطريقة، فإني أكاد أشبه أي شخص آخر في العالم...**

**2 - المهم بالنسبة لي هو عملي، لا كأستاذة جامعية،**

**وإنما ككاتبة أتواصل مع القراء داخل الوسط الأكاديمي وخارجه...**

**3 - المهم بالنسبة لي هي الطبيعة، شكل آخر من أشكال الجمال والحقيقة. كان العالم الطبيعي يشكل لي طوال حياتي مصدرًا للمتعة والراحة والإلهام...**

**4 - تذكرت الآن ما الذي تمثله الورقة الرابعة في نبتة البرسيم تلك. إنها تتعلق بالدافع الأخلاقي والبحث عن المعنى والتواصل البشري وعلاقتنا بالطبيعة التي نوردها الآن كلّها تحت كلمة «الروحانيات»...**

لا توجد وصفة واحدة تناسب الجميع. فعلى كل شخص أن يجد الأشياء التي تهمّه أو تهمّها. لكن توجد على الطريق أفكار وإشارات. لقد تعلّمت أن أجد أفضل ما في نفسي من مصادر عديدة، سواء أكانت مكتوبة أم غير مكتوبة: الشعراء الإنكليز والأمريكيون، الكتاب المقدس، بروست، ماكسين هونغ كينغستون، رؤية سرب من طائر السلوى، برعم وردة متفتحة. إني أحمل في داخلي ذكرى والدايَّ وأساتذتي وزملائي الذين كانوا في غاية الكرم والمحبة، وأحمل في قلبي عبارة من المزمور الثالث والعشرين: «**حقًا، خيرٌ ورحمةٌ يرافقاني طول عمري**». أحاول أن ارتقي إلى مستوى هذا القول وأنقله إلى الجيل القادم. والآن، مع دنو أجلي على هذه الأرض، فإني أحاول أن أعيش أيامي المتبقية وفق هذه المبادئ.

***

على الرغم من الانتكاسات، لا تزال هناك لحظات أشعر فيها بالسعادة لأنني لا أزال على قيد الحياة. منذ فترة قصيرة، جاء أصدقاء أعزاء من جامعة ستانفورد ومارين كاونتي لتناول العشاء معنا، وتمكنت من الجلوس معهم لمدة ثلاث ساعات. وقد ساعدني على ذلك، براعة ديفيد شبيغل، من قسم الطب النفسي في جامعة ستانفورد، ومايكل كراسني، المشهور ببرنامجه الإذاعي «المنتدى» على إذاعة KQED في رواية دعابات عن اليهود.

الآن، عندما تعود بعض الآثار الجانبية غير السارة لمرضي، أحاول أن أتذكّر كم ضحكت عندما كنت مع هؤلاء الأصدقاء الأوفياء الظرفاء. اكتشفت مؤخرًا وجود دمل في جفن عيني اليمنى. قال لي طبيب العيون إنني يجب أن أعالجها بكمادات ساخنة وقطرات مضادات حيوية، لكن لم يخطر بباله أن له علاقة بمرضي. لكن ظهر الآن دملان آخران، وبدأت أشعر بالقلق. بحث إيرف في الإنترنت عن دمل الجفن والورم النقوي المتعدد، ووجد أن دمل الجفن من بين الآثار الجانبية لدواء *Velcade*.

قال طبيبي الباطني وأخصائي أمراض الدم إنني يجب أن أواصل استخدام كمادات ساخنة، لكن لم يقترح أي منهما أن أتوقف عن تناول *Velcade*. وجدت نفسي مرة أخرى عالقة بين مزايا عقار يطيل العمر وبين آثاره الجانبية المزعجة. وكما ذكر أحد العلماء في كتاب كاثرين إيبان بعنوان «**زجاجة الأكاذيب**»

الذي صدر عام 2019 أن جميع الأدوية سامة، ولا تكون مفيدة إلّا عندما تكون تحت المراقبة الشديدة»، أو، كما أدركت بعد الكارثة التي سبّبها تناول عقار *Revlimid*، الدواء الكيميائي الذي أدى إلى إصابتي بالسكتة الدماغية: صحيح أن العلاج الكيميائي قد يطيل عمرك، هذا إذا لم يقتلك أولًا.

أتساءل إن كنت سأدخل في مرحلة سكون. هل سيكون هذا الصيف هو صيفي الأخير؟

ألوذ إلى عبارة من سِفْر الجامعة: «**لكل شيء وقت، ولكل أمر في هذه الدنيا أوان. للولادة وقت وللموت وقت**».

## الفصل 7

## التحديق في الشمس، مرة أخرى

كان لدينا، أنا ومارلين، اجتماع هام مع الدكتورة م. طبيبة الأورام التي تعالج مارلين. بدأت الدكتورة م. حديثها بأنها توافق على أن الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي شديدة جدًا إلى درجة لا يمكن أن تحتملها مارلين، وقالت إن نتائج الفحوص المخبرية تشير إلى أن العلاج الكيميائي بجرعات منخفضة غير فعال، فاقترحت طريقة أخرى، وهي نهج بروتينات الدم المناعية (الغلوبيولين المناعي) الذي يتكوّن من أخذ حقنة أسبوعية لمهاجمة الخلايا السرطانية بشكل مباشر. وقالت إن بعض البيانات الهامة تشير إلى أن 40 في المائة من المرضى أصيبوا بآثار جانبية كبيرة من جراء هذه الحقن: صعوبات في التنفس وطفح جلدي، يمكن مواجهة معظمها بمضادات هيستامين قوية، وطرأ تحسن كبير على ثلثي المرضى الذين استطاعوا تحمّل الآثار الجانبية. شعرت بالقلق من حديثها بأنه لن يكون لدى مارلين أي أمل إذا كانت من فئة ثلث المرضى الذين لم يساعدهم هذا العلاج.

وافقت مارلين على اتباع نهج بروتينات الدم المناعية،

لكنها طرحت سؤالًا جريئًا: «إذا تبين أن هذه الطريقة غير محتملة أو غير فعالة، فهل توافقين على أن أقابل أعضاء الرعاية التلطيفية لمناقشة موضوع الانتحار بمساعدة الطبيب؟».

صُعقت الدكتورة م. وترددت لبضع ثوان، ثم وافقت على طلب مارلين وأحالتنا إلى الدكتورة س. رئيسة قسم الطب التلطيفي. بعد أيام قليلة، التقينا بالدكتورة س.، امرأة تُشعرك بالطمأنينة، بعيدة النظر، في غاية الدماثة واللطف، وحدثتنا عن السبل العديدة التي يمكن أن يساعد قسمها على التخفيف من الآثار الجانبية للعقاقير التي تتناولها مارلين. استمعت مارلين بأناة، لكنها سألتها أخيرًا، «ما الدور الذي يمكن أن يفعله الطب التلطيفي إذا لم أشعر براحة شديدة إلى درجة أن أتمنى أن أضع حدًا لحياتي؟».

ترددت الدكتورة س. قليلًا ثم أجابتها أنه إذا قدّم طبيبان موافقة خطية، فإنهما يساعدانها على إنهاء حياتها. بدا أن هذه المعلومات أراحت مارلين كثيرًا، ووافقت على البدء بالعلاج الجديد بالغلوبيولين المناعي لمدة شهر.

جلستُ مشدوهًا وبدأ جسدي يرتعش، لكن أُعجبت في الوقت نفسه بصراحة مارلين وشجاعتها. لقد بدأت الخيارات تتضاءل، وبدأنا نتحدّث الآن بصراحة عن موضوع إنهاء مارلين لحياتها. فغادرتُ الجلسة مصعوقًا ومرتبكًا.

بقيت إلى جانب مارلين ما تبقى من اليوم: كان هدفي

الأول والرئيسي ألّا أتركها تغيب عن ناظري، وأبقى بجانبها طوال الوقت، أمسك بيدها. لقد أُغرمت بمارلين منذ ثلاثة وسبعين سنة، وكنا قد احتفلنا منذ فترة قصيرة بعيد زواجَنا الخامس والستين. أعرف أنه ليس أمرًا مألوفًا أن يحبّ شخص شخصًا آخر بهذا القدر ولهذه المدة الطويلة. لكن حتى الآن، عندما تدخل إلى الغرفة، يشرق وجهي. فأنا مُعجب بكلّ شيء فيها - أبهتها، جمالها، رقتها، وحكمتها. وعلى الرغم من اختلاف خلفياتنا الفكرية، فإننا نتقاسم حب الأدب والمسرح إلى درجة كبيرة. وبالإضافة إلى عالم العلوم، فهي على اطلاع واسع جدًا. فكلما كان لديَّ سؤال عن جانب من جوانب العلوم الإنسانية، قلما أخفقت في تثقيفي. ولم تكن علاقتنا هادئة دائمًا: فقد كانت لدينا خلافاتنا، مشاجراتنا، تصرفاتنا الطائشة، لكننا كنا دائمًا صريحين وصادقين مع أحدنا الآخر، وكنا دائمًا، دائمًا، نضع علاقتنا في المقام الأول.

لقد أمضينا حياتنا كلها تقريبًا معًا، لكن إصابتها بالورم النقوي المتعدد بدأت ترغمني على التفكير بأن أعيش حياة بدونها. لأول مرة، لم يبد موتها حقيقيًا فحسب، وإنما وشيك جدًا أيضًا. من المرعب أن أتخيّل عالمًا لا توجد فيه مارلين، وبدأت تخطر لي فكرة الموت معها. خلال الأسابيع القليلة الماضية، تحدّثتُ عن هذا الأمر مع أصدقائي الأطباء. قال أحدهم إنه فكّر بالانتحار أيضًا إذا ماتت زوجته. وقد يفكّر بعض أصدقائي أيضًا بالانتحار إذا بدأوا يعانون من الخرف

الشديد. حتى أننا تناقشنا حول سبل أخرى مثل تناول جرعة كبيرة من المورفين، وبعض مضادات الاكتئاب، وغاز الهيليوم، أو اقتراحات أخرى من جمعية هيملوك*.

في روايتي **مشكلة سبينوزا**، كتبتُ عن أيام هيرمان غورينغ الأخيرة في نورمبرغ، ووصفت كيف أنه خدع منفذّ حكم الإعدام وابتلع قارورة صغيرة من السيانيد كانت ملصقة بطريقة ما على جسده. فقد كانت كبسولات السيانيد تُوزّع على جميع كبار المسؤولين النازيين ومات كثير منهم (هتلر، غوبلز، هيملر، بورمان) بهذه الطريقة. لقد حدث ذلك منذ خمسة وسبعين عامًا، لكن ماذا عن الآن؟ من أين يمكن للمرء أن يحصل على قارورة سيانيد في وقتنا الحالي؟

لكنّي لم أفكر كثيرًا بهذه الأسئلة، قبل أن تبرز أمامي عواقب قاتمة واضحة: التأثير الذي سيحدثه انتحاري على أبنائي وعلى دائرة أصدقائنا كلها وعلى المرضى الذين أعالجهم. فقد عملت لسنوات كثيرة في العلاج الفردي أو الجماعي مع أرامل، نساء ورجالًا، وبذلت كل ما بوسعي ليتجاوزوا محنة السنة الأولى المؤلمة تلك، وأحيانًا سنتين، بعد وفاة شركائهم. وكنت في كثير من الأحيان، أبتسم بسعادة عندما أرى أنهم يحرزون تقدمًا بالتدريج ويعودون إلى حياتهم الطبيعية.

---

(*) Hemlock Societ: منظمة أمريكية أُنشئت للدفاع عن الحق في الموت والمساعدة على الانتحار خلال الفترة 1980-2003. [المترجم]

سيكون إنهاء حياتي بمثابة خيانة لعملي معهم، ولعملنا معًا. فقد ساعدتهم على أن يتخلصوا من آلامهم ومعاناتهم، وعندما أواجه ما عانوه، أختار أن أهرب من التزامي تجاههم. لا، لا يمكنني أن أفعل ذلك. إن مساعدة المرضى يقبع في جوهر حياتي: شيء لا يمكنني أن أنتهكه. لا أستطيع أن افعل ذلك، ولن أفعله.

***

مضت عدة أسابيع على لقائي مع المريضة الأسكتلندية الذي أدى إلى أن أتخذ قراري بأن أتقاعد من عملي كمعالج نفساني على الفور. واصلت إجراء جلسات استشارية فردية، ربما أربع أو خمس جلسات أسبوعيًا، لكن لم أعد أقبل مرضى لفترات طويلة. إني أعتبر ذلك خسارة كبيرة بعد أن أمضيت فترة طويلة من حياتي في هذه المهنة، وبدأت أشعر بأنني أصبحت ضائعًا من دون عملي هذا، ورحت أبحث عن أسلوب هادف في الحياة، فلا يزال بوسعي أن أكتب، وأعتبر هذا المشروع المشترك بيني وبين مارلين إكسير الحياة، لا بالنسبة لها فحسب، وإنما بالنسبة لي أيضًا. خلال بحثي عن إلهام، فتحتُ ملفًا ضخمًا بعنوان «ملاحظات للكتابة» يضم أفكارًا دوّنتها خلال عقود عديدة.

كان الملف مليئًا بقصص وروايات استمدتها من خلال علاجي للمرضى. وكلّما قرأت أكثر، ازداد انبهاري بكل هذه

المواد الجيدة التي تهدف إلى تعليم المعالجين النفسيين الشباب وتدريبهم. كنت أحرص دائمًا على الحفاظ على سرّية المريض. ومع أن هذا الملف مخصص لعينيَّ فقط، فإنني لم أستخدم الأسماء الحقيقية للمرضى الذين عالجتهم قط. فكلما قرأت أكثر، ازدادت حيرتي. من هم هؤلاء الأشخاص الذين عالجتهم منذ زمن بعيد؟ لقد نجحت في إخفاء هوياتهم إلى درجة كبيرة، ولم أعد أتذكّر وجوههم. علاوة على ذلك، عندما كنت أظن أن ذاكرتي لن تضعف، زدت الأمور سوءًا بأنني لم أحذف أي مادة كنت قد استخدمتها في كتبي السابقة. لو كانت لديَّ بصيرة كافية وفكّرت بأنني سأتقدّم في العمر وأن ذاكرتي ستضعف عندما أبلغ أواخر الثمانينات، وأنني سأعيد قراءة هذا الملف، لوضعت ملاحظات مثل «استُخدم في سنة -19 أو في سنة -19في كتاب كذا وكذا». وبدون هذه الملاحظات، برزت أمامي مشكلة مزعجة وهي: من هو المريض الذي كتبت عنه هذه القصة؟ وفي أي كتاب؟ انتابني شعور بأنني أنتحل نفسي.

مما لا شك فيه، فقد شعرت بالحاجة إلى قراءة بعض كتبي مرة أخرى التي لم أقرأ أيًا منها منذ سنوات طويلة. عندما ألتفتُ إلى رفّ الكتب الذي يضم أعمالي، لفت نظري غلاف الكتاب الأصفر البراق بعنوان «**التحدّيق في الشمس**». إنه كتاب حديث نسبيًا، كتبته منذ قرابة خمسة عشر عامًا، عندما كنت في بداية السبعينات من عمري. تتمثل أطروحة الكتاب الأساسية في أن القلق من الموت يؤدي دورًا في حياة مرضانا أكبر بكثير مما

هو مُصرّح به عمومًا. الآن، وقد شارفت على نهاية حياتي، وزوجتي مريضة بمرض عضال وتفكّر في الانتحار، تساءلت كيف سيكون تأثير هذا الكتاب عليَّ الآن. فقد بذلت كل ما بوسعي لسنوات عديدة لأن أدخل الراحة والسكينة إلى نفوس المرضى الذين كانوا يعانون من القلق من الموت. لقد جاء دوري الآن. هل يمكن أن يساعدني كتاب «**التحديق في الشمس**»؟ هل يمكنني أن أجد الراحة في الكلمات التي كتبتها؟

لفتت نظري فقرة غريبة في بداية الكتاب - عبارة قالها ميلوس كونديرا، أحد كتّابي المفضّلين، «**إن أكثر شيء يخيف من الموت ليس خسارة المستقبل وإنما خسارة الماضي. في الواقع، فإن فعل النسيان هو أحد أشكال الموت قابع دائمًا داخل الحياة**».

كان لهذه الفكرة تأثير فوري عليَّ. تزداد صدقًا كلما أدركت تلاشي أجزاء هامة من الماضي من ذاكرتي. إن مارلين تقيني من ذلك من خلال قدرتها المذهلة على التذكّر. أما عندما لا تكون موجودة، فإني أُدهش من الثقوب الكثيرة التي تملأ ذاكرتي. أعرف أنها عندما ستموت، فإن جزءًا كبيرًا من ماضيَّ سيموت معها. منذ بضعة أيام، عندما كانت تبحث في المواد التي ستضعها في أرشيف جامعة ستانفورد، وجدت منهج دورة دراسية بعنوان «**الموت في الحياة والأدب**» قمنا بتدريسها معًا في جامعة ستانفورد سنة 1973. حاولت أن أتذكّر أشياء عن تلك الفترة، لكنّي لم أستطع مجاراتها في التذكّر، فقد نسيتها تمامًا

واختفت من ذاكرتي. حتى أنني لم أتذكّر المحاضرات التي ألقيناها معًا، ولا وجوه طلابنا.

لذلك، نعم، فقد أصاب كونديرا بقوله: « **إن فعل النسيان هو أحد أشكال الموت قابع دائمًا داخل الحياة**».

لعلي أشعر بالحزن عندما أفكر في ماضيَّ المنسي. فأنا صاحب الذكريات الوحيد عن الكثير من الأشخاص الذين ماتوا - أبي وأمي وأختي وعدد كبير من رفاق اللعب والأصدقاء والمرضى منذ زمن بعيد، والذين لم يعودوا الآن سوى نبضات تومض في جهازي العصبي. فأنا الوحيد الذي أبقيهم أحياء.

في عين عقلي، أرى أبي بوضوح شديد. كان صباح يوم أحد، وكالعادة، كنا جالسين إلى طاولتنا ذات الغطاء الجلدي الأحمر نلعب الشطرنج. كان رجلًا وسيمًا، يمشّط شعره الأسود الطويل إلى الخلف من دون أن يفرقه. كنت أقلّد أسلوبه في تمشيط شعره إلى أن دخلت المدرسة الإعدادية عندما رفضت أمّي وأختي أن افعل ذلك. أتذكّر أنني كنت أفوز في معظم ألعابنا في الشطرنج، لكن حتى الآن، لا أعرف إن كان أبي يتعمد أن يخسر ويجعلني أفوز. أتذكّر وجهه اللطيف لبضع لحظات، لكن سرعان ما تتلاشى صورته في ذاكرتي وتصبح في طي النسيان. يا له من شيء محزن أن أفكّر أنني عندما سأموت، سيتلاشى أبي إلى الأبد. ولن يعود هناك أحد على قيد الحياة يتذكّر وجهه. هذه الفكرة - الطبيعة الزائلة للعالم كله - جعلت رجفة تسري في جسدي.

أذكر أنني كلّمت ذات يوم معالجي رولو ماي الذي أصبح صديقي عن تذكّري لعبة الشطرنج تلك مع أبي. فقال رولو إنه يأمل أن أبقيه حيًا بنفس الطريقة، وقال إن جزءًا كبيرًا من الشعور بالقلق ينبع من الخوف من النسيان، وأن «عدم القلق بشيء يحاول أن يتحول إلى قلق حول شيء ما». بعبارة أخرى، فإن القلق حول اللا شيء سرعان ما يربط نفسه بشيء ملموس ومحسوس.

أشعر بسعادة كبيرة من القراء الذين يرسلون لي إيميلات ويحدثونني عن مدى تأثير كتبي عليهم. لكن تقبع في عقلي المعرفة بأن كلّ شيء - كلّ ذاكرة وكلّ تأثير - إلى زوال. بعد جيل، ربما جيلين في أحسن الأحوال، لن يقرأ أحد كتبي أو يفكّر بي. ومن المؤكد أن أحدًا لن يحتفظ بذكريات عني ككائن مادي. إن عدم معرفة ذلك، وعدم تقبل زوال الوجود، يعني العيش في خداع الذات.

***

يتناول أحد الفصول الأولى من كتاب «**التحديق في الشمس**» تجربة «الصحوة»، وهي تجربة توقظ المرء إلى الفناء. فقد كتبت بإسهاب عن شخصية البخيل في رواية ديكنز «**أغنية عيد الميلاد**»، الذي جاء إليه شبح «عيد الميلاد الذي لم يأت بعد»، وقدّم للبخيل نظرة تنبؤية بأنه عندما يموت لم يعبأ أحد من الذين يعرفونه بموته. فتنبّه البخيل إلى سلوكه الأناني والمراوغ طوال حياته، وحدث تحوّل كبير وإيجابي على

شخصيته. حدثت تجربة صحوة أخرى معروفة لإيفان إيليش في رواية تولستوي الذي أدرك وهو على فراش الموت أن موته قاس وسيء لأنه كان سيئًا في حياته. إن اكتساب هذه المعرفة، حتى في أيامه الأخيرة، حفزّته على أن يجري تحولات كبيرة.

لقد شاهدت تأثير هذه التجارب الحياتية على عدد كبير من المرضى الذين عالجتهم، لكنّي لست متأكدًا إن كنت قد مررت شخصيًا بتجربة الصحوة الفريدة هذه. وإذا كنت قد فعلت ذلك، فقد تلاشت من ذاكرتي. طوال فترة تدريبي في كلية الطب، لا أذكر أن أيًا من المرضى الذين كنت أشرف عليهم قد مات، ولم أقترب لا أنا ولا أي من أصدقائي من الموت، ومع ذلك، كنت أفكّر في الموت كثيرًا - موتي أنا - وكنت أظن أن قلقي هذا شائع لدى الجميع.

عندما قررت أن يكون العلاج النفسي مهنتي في الحياة وبدأت تخصصي كطبيب مقيم في الطبّ النفسي في جامعة جونز هوبكنز في عام 1957، شعرت بالإحباط ودُهشت عندما اطلعت لأول مرة على فكر التحليل النفسي، خصوصًا عدم إيلائه أي اهتمام بالمسائل الأعمق المرتبطة بالموت. وخلال السنة الأولى من دراستي، أُعجبت كثيرًا بكتاب رولو ماي الجديد بعنوان «**الوجود**» الذي قرأته بشغف من الغلاف إلى الغلاف، وأدركت أن لأعمال عدد من الفلاسفة الوجوديين صلة وثيقة بمجال دراستي، وخلصت إلى أنني يجب أن أدرس الفلسفة. وفي السنة الثانية كطبيب مقيم، واظبت على حضور

دورة في الفلسفة الغربية لمدة سنة كاملة، وبدأت أحضر ثلاث دروس مساء كلّ أسبوع في جامعة هوبكنز في الجانب المقابل لبالتيمور من المستشفى الذي أتدرب فيه كطبيب مقيم. لقد عمقت هذه الدراسة شهيتي للفلسفة، فبدأت أقرأ كثيرًا في هذا المجال. وعندما التحقت بجامعة ستانفورد بعد بضع سنوات، حضرت دورات عديدة في الفلسفة، ولا أزال إلى يومنا هذا على صداقة مع أستاذيَّ المفضلين، داغفين فوليسدال وفان هارفي.

خلال سنواتي الأولى كطبيب معالج، دأبت على تسجيل تجارب الصحوة التي يذكرها لي المرضى الذين أعالجهم. وقد وصفت في كتابي «**التحديق في الشمس**»، مريضة عالجتها لفترة طويلة مات زوجها أثناء فترة علاجي لها. وبعد فترة قصيرة، قررتْ أن تنتقل من المنزل الكبير الذي ربّت فيه أطفالها إلى شقّة صغيرة مؤلفة من غرفتين. لكنها الحزن كان ينتابها، المرة تلو المرة، لأنها تخلّت عن أشياء مشبعة بذكريات زوجها وأطفالها، عندما يخطر لها أن أولئك الغرباء سيستخدمون قطع أثاث منزلها وهم لا يعرفون القصص المرتبطة بكل قطعة أثاث فيها. أذكر أنني كنت أشعر بأنني قريب منها بشكل غير عادي، وتخيّلت أنني في مكانها. كنت أعرف زوجها المتوفى، وهو أستاذ في جامعة ستانفورد، وكان بإمكاني أن أشعر بألمها لأنها اضطرت لأن تتخلّى عن الأشياء التي تذكّرها بحياتهما معًا.

بدأت استكشاف سبل لإدخال المواجهة مع الموت في

العلاج النفسي عندما كنت عضوًا في هيئة التدريس في جامعة ستانفورد. فقد عالجت عددًا كبيرًا من المرضى الذين أصيبوا بمرض عضال، وبدأت أفكّر بإجراء علاج جماعي لهؤلاء المرضى. وفي أحد الأيام التي لا تُنسى، دخلت كاتي و.، امرأة جميلة مصابة بالسرطان النقيلي الذي ينتشر إلى جميع أعضاء الجسم، إلى مكتبي، ومن خلال اتصالاتها مع جمعية السرطان الأمريكية، نظمّنا، أنا وهي، برنامجًا للعلاج الجماعي للمرضى الذين يموتون من هذا النوع من السرطان، وقدت مع عدد من طلابي وزملائي مجموعات مثل هذه المجموعة لسنوات عديدة. ومع أن هذه المجموعات أصبحت شائعة اليوم، كانت هذه المجموعة في عام 1970، على حد علمي، أول مجموعة من هذا النوع تجري في أي مكان. وفي هذه المجموعة، أصبحت لأول مرة وجهًا لوجه مع الموت، فقد مات جميع المشاركين في مجموعتي، الواحد تلو الآخر، من السرطان.

خلال هذه التجربة، ازداد قلقي من الموت كثيرًا، فقررت أن أبدأ العلاج مرة أخرى. وبمحض الصدفة، كان رولو ماي قد انتقل من نيويورك إلى كاليفورنيا، وافتتح مكتبًا في منزله في تيبورون على مسافة ثمانين دقيقة تقريبًا بالسيارة من ستانفورد. اتصلت به، وبدأنا نلتقي أسبوعيًا خلال السنتين التاليتين. لقد أفادني كثيرًا، مع أنني أظن أن مناقشاتي معه حول الموت، قد أثّرت عليه كثيرًا. (كان يكبرني باثنين وعشرين سنة). بعد انتهاء فترة العلاج، أصبحنا، أنا وهو ومارلين وزوجته جورجيا

أصدقاء مقربين. بعد عدة سنوات، اتصلت بنا زوجته جورجيا وقالت إن رولو على فراش الموت وطلبت أن نأتي أنا ومارلين إلى منزلهما. هرعنا إلى منزله وجلسنا مع جورجيا بجانب سريره، ومات رولو بعد وصولنا بساعتين تقريبًا. الغريب في الأمر أنني أتذكّر بوضوح شديد تفاصيل ذلك المساء بدقة. للموت وسيلة تجلب انتباهك وتعشش في ذاكرتك بصورة دائمة.

***

عندما واصلت القراءة في كتاب «**التحديق في الشمس**» وجدت مناقشة جرت في لقاءات مع الزملاء في المدرسة والجامعة تزيد دائمًا من وعي المرء بالشيخوخة، وبشكل حتمي بالموت، ذكّرتني بحدث جرى قبل شهرين.

فقد دعيت لحضور مأدبة غداء لإحياء ذكرى ديفيد هامبورغ، رئيس قسم الطب النفسي السابق في جامعة ستانفورد. كنت أبدي اهتمامًا كبيرًا بديفيد الذي عرض عليَّ المنصب الأكاديمي الأول والوحيد، وأصبح معلّمًا مهمًا وقدوة لي. كنت أتوقع أن يحضر هذه المأدبة التذكارية جميع أصدقائي وزملائي القدامى في كلية الطبّ النفسي في جامعة ستانفورد. وعلى الرغم من حضور عدد كبير من الأشخاص، لم أر سوى شخصين اثنين من قسم الطبّ النفسي، وكانا كلاهما في عمر متقدم - مع أنهما التحقا في القسم بعد عدة سنوات من مجيئي إلى جامعة ستانفورد. كان ذلك أمرًا محبطًا جدًا بالنسبة لي:

فقد كنت آمل أن ألتقي بعشرات الزملاء الذين درسوا معي قبل سبعة وخمسين عامًا، عندما افتُتحت كلية الطب الناشئة في بالو ألتو. (حتى ذلك الوقت، كانت كلية الطب في جامعة ستانفورد تقع في سان فرانسيسكو).

بعد ذلك اللقاء والأحاديث والسؤال عن الزملاء القدامى، أدركت أنهم جميعًا ماتوا، إلّا أنا. فأنا الشخص الوحيد بينهم الذي لا يزال حيًا يرزق. حاولت أن أستعيدهم إلى الذاكرة - بيت، فرانك، ألبرتا، بيتي، غيغ، إرني، اثنان باسم دافيد، اثنان باسم جورج. تخيّلت معظم وجوههم، لكن أسماء بعضهم غابت عني. كنا كلنا أطباء نفسانيين في مرحلة الشباب، أذكياء، حالمين، يملؤنا التفاؤل والأمل والطموح، وكنا قد بدأنا جميعًا حياتنا المهنية.

لا يسعني إلا أن أُعجب بقوة الإنكار. مرة بعد مرة، أنسى كم بلغت من العمر، وأنسى أن زملائي وأصدقائي الأوائل قد ماتوا جميعًا، وأن دوري آت لا محالة. لا أزال أتماهى مع ذلك الصبي غير الناضج الذي في داخلي حتى تسحبني مواجهة قوية، وتعيدني إلى الواقع.

واصلت القراءة حتى لفتت انتباهي فقرة في الصفحة 49 - من كتاب «**التحديق في الشمس**»، أصف فيه مقابلة أجريتها مع مريضة حزينة فقدت صديقة عزيزة عليها وتملكها شعور شديد بالقلق من الموت فلم تعد قادرة على عمل أي شيء.

سألتها، «ما هو أكثر شيء تخافينه في الموت؟»

فأجابت، «كلّ الأشياء التي لم أفعلها».

ينطوي هذا على أهمية بالغة، شيء جوهري في عملي كمعالج. لسنوات طويلة، كنت مقتنعًا بوجود علاقة إيجابية بين القلق من الموت والإحساس بالحياة البائسة التي لم يعشها المرء. بعبارة أخرى: كلّما ازدادت حياتك التي لم تعشها، ازداد قلقك من الموت.

***

بضعة أشياء تواجهنا مع الموت بنفس القوة عندما يموت شخص آخر مهم. ففي أحد الفصول الأولى من كتاب «**التحديق في الشمس**»، وصفت كابوسًا فظيعًا حلمت به مريضة بعد أيام قليلة من وفاة زوجها. «أقف على شرفة ذات ستار شبك في كوخ صيفي، وقد تملكني الذعر من وحش ضخم. في محاولة لتهدئته، رميت له دمية في رداء أحمر مطرز فالتهما لكنه ظلّ مثبتًّا عينيه عليَّ». كان معنى الحلم جليًا: فقد كان زوجها يرتدي بيجاما حمراء مطرزة عندما مات، ويقول لها الحلم إنه لا مفر من الموت: لم يكن موت زوجها كافيًا، وإنما هي ستكون فريسة لذلك الوحش أيضًا.

إن مرض زوجتي يعني أنها، في جميع الاحتمالات، ستموت قبلي، لكن دوري سيأتي بعدها بفترة قصيرة. الغريب في الأمر أنني لا أشعر بالخوف من موتي. وإنما ينبثق رعبي من

فكرة أنني سأعيش بدون مارلين. نعم، أعرف أن البحث الذي أجريت جزءًا منه يقول لنا إن للحزن نهاية، فما إن نجتاز أحداث سنة واحدة - الفصول الأربعة، أعياد الميلاد، وأيام الوفاة، الإجازات، الاثنا عشر شهرًا كلها - حتى تخفّ حدة ألمنا. وعندما نتجاوز دورتين سنويتين، فإننا سنعود جميعًا إلى الحياة. هذا ما كتبته، لكنّي أشك في أن ذلك ينطبق عليَّ. فأنا أحبّ مارلين منذ أن كنت في الخامسة عشرة من عمري، وبدونها، لا أستطيع أن أتخيّل أنني سأكون قادرًا على أن أعود إلى الحياة وأندمج فيها. لقد عشت حياتي كلها، وتحققت جميع طموحاتي، وانطلق أبنائي الأربعة وأكبر أحفادي في الحياة انطلاقة جيدة. ولم أعد شخصًا لا يمكن الاستغناء عنه.

ذات ليلة، راودتني أحلام مزعجة جدًا عن موت مارلين. لا أتذكّر منها إلّا تفصيلًا واحدًا: فقد أعربت بشدة عن استيائي لأنني دُفنت بجانب مارلين (اشترينا منذ فترة طويلة قطعتيْ أرض متجاورتين)، لكنّي أردت أن نكون أقرب، وأن نوضع في تابوت واحد. عندما حكيت لمارلين عن هذا الحلم في الصباح، قالت لي أن هذا غير ممكن. فقد كانت قد زارت مع ابننا ريد، المصوّر، مقابر في الولايات المتحدة منذ بضع سنوات، من أجل الكتاب الذي كانت تكتبه، وقالت إنها لم تر في جميع الأبحاث التي قامت بها، تابوتًا يتسع لشخصين.

## الفصل 8

## أبكي على موت مَنْ؟

قرأت للتو الفصل الذي كتبه إيرف حول إعادة قراءة كتابه «**التحديق في الشمس**». تأثّرت كثيرًا وشعرت باضطراب شديد. إنه حزين جدًا لأنني سأموت. الغريب في الأمر أنني ربما سأموت قبله، مع أن الإحصاءات تقول إن الزوج غالبًا يموت قبل زوجته. حتى أن اللغة الإنكليزية تكشف عن الفرق المتوقع بين الجنسين. فجذر كلمة «Widower» «أرمل» هو كلمة «widow» «أرملة». بينما الأكثر شيوعًا، عندما يكون هناك شكلان لنفس الكلمة، يكون الجذر مذكرًا، «heroine /hero» (بطل/ بطلة)، أو «poetess /poet» (شاعر/ شاعرة)، أما هنا فالجذر المؤنث للكلمة يعبّر عن أن الأرجحية الإحصائية هو أن النساء يعشن سنوات أطول مما يعيش أزواجهن.

لا يمكنني أن أفكّر قبل الأوان في أن يصبح إيرف أرملًا. إن أشدّ ما يحزنني هو أن أتخيّله وحيدًا، لكن تركيزي، كما كان في الأشهر الثمانية الماضية، يظلّ على حالتي الجسدية. فقد كان لشهور العلاج الكيميائي التي كادت أن تقتلني، والآثار الجانبية المدمرة للدواء الثاني *Velcade*، تأثيرها المدمّر عليَّ.

فقد أصبح الآن نظام الغلوبولين المناعي الجديد الذي أتناوله أقل تأثيرًا، وأتاح لي أن أحظى أحيانًا بلحظات قليلة من البهجة مع إيرف وأبنائي وأحفادي وأصدقائي الذين يأتون لزيارتي. لكن من يعرف إن كان سيكون هذا العلاج ناجعًا أم لا؟

كنا قد التقينا بالدكتورة س.، رئيسة قسم الرعاية التلطيفية في جامعة ستانفورد، وهي امرأة لطيفة تحمل على عاتقها مسؤولية ضخمة لمساعدة المرضى في آخر فترات حياتهم. فإذا قال لي الدكتور م. إن علاج الغلوبولين المناعي غير مجد، أظن أنني سألجأ إلى الرعاية التلطيفية، وفي النهاية، إلى الموت بمساعدة الطبيب. لا أريد أن أعاني أكثر من تلك الإجراءات الشديدة. لكن هل سيكون هذا القرار، قراري أنا وحدي؟

***

عندما جلب لنا صديقانا العزيزان هيلين وديفيد وجبة عشاء، قلت لهما إن الرعاية التلطيفية والموت بمساعدة طبيب سيكونان مصدر ارتياح لي إذا لم يكن علاجي الحالي فعالًا.

فردّ ديفيد بسرعة، «لدى جسدك صوت واحد فقط».

يخطر لي، كما خطر ببالي مرات عديدة هذه السنة، أن موتي ليس شأني وحدي، وأنني يجب أن أشارك الآخرين الذين يَحبونني، على رأسهم إيرف، بالإضافة إلى أفراد الأسرة الآخرين والأصدقاء المقربين. ومع أنني أولي أهمية كبيرة لأصدقائي دائمًا، لكنني فوجئت بالقلق العميق الذي أبداه عدد

كبير منهم عندما سمعوا خبر مرضي. كم أنا محظوظة بكلّ أولئك الذين يحيطونني بحبهم ورعايتهم.

عندما أصبحت قائمة المكالمات الهاتفية طويلة والإيميلات كثيرة جدًا، ولم يعد بإمكاني الردّ عليها كلها وحدي، اتخذت خطوة جريئة، وكتبت رسالة مشتركة للجميع وأرسلتها إلى حوالي خمسين صديقًا وصديقة. هذا نص الرسالة:

**أصدقائي/ صديقاتي الأعزاء،**

**أرجو أن تسامحوني لأنني أرسلت لكم هذه الرسالة المشتركة بدلاً من أن أبعث رسالة لكل واحد منكم. أنا ممتنة جدًا لكلّ واحد منكم على كلمات التشجيع التي أرسلتموها لي خلال الأشهر الستة الماضية - وزياراتكم، والبطاقات، والأزهار، ووجبات الطعام، وغيرها من أشكال التعبير عن المحبة والمودة. ولولا دعم العائلة والأصدقاء، لما استطعت أن أبقى حتى الآن.**

**لأسباب شتى، توقفنا الآن عن العلاج الكيميائي، وبدأنا علاجًا جديدًا يسمى «العلاج المناعي» لا توجد له آثار جانبية مدمرة كالعلاج الكيميائي، لكن قد تكون فعاليته أقل. سنعرف إن كان ناجعًا في غضون شهر أو شهرين.**

**إذا، وعندما، أصبح في صحة أفضل، آمل أن أتصل بكلّ واحد منكم على حدة، وأحدّد وقتًا للزيارة أو للتحدث على الهاتف. في غضون ذلك، أرجو أن تعلموا أن**

**أفكاركم، وفي بعض الحالات، دعواتكم وصلواتكم التي تُثلج صدري وتدعمني خلال الفترة التي أعمل فيها مع فريق ستانفورد الطبي لإطالة حياتي.**

**أرسل محبتي لكلّ واحد منكم**

**مارلين**

أحسست بشيء من الإحراج عندما أرسلت هذه الرسالة المشتركة. لكن، بسبب هذا الكم الهائل من الردود التي تلقيتها، فإنني سعيدة لأنني فعلت ذلك: فهي تمنحني أسبابًا إضافية للبقاء على قيد الحياة.

تذكّرت صديقي الدبلوماسي الفرنسي الذي أصيب بمرض جعله يشعر بوهن شديد. قال لي ذات مرة إنه لا يخاف من الموت، لكنه يخاف كثيرًا من عملية الموت. وأنا كذلك لا أخاف من الموت نفسه، وإنما من عملية الموت التي أتناولها في جرعات يومية تكون غير محتملة في معظم الأحيان. بدأت أعوّد نفسي، منذ أشهر، على فكرة موتي الوشيك. منذ أن درسنا مليًا، أنا وإيرف، موضوع الموت منذ عقود، سواء في تدريسنا المشترك أو في كتاباته، يبدو أنني قادرة على مواجهة الفكرة بقدر من الهدوء الذي يفاجئ أصدقائي. في بعض الأحيان، أتساءل إن كان هذا الهدوء مجرد قشرة خارجية، وأنني أشعر بالرعب تحتها.

منذ عهد قريب، تفجّر بئري من الألم المخفيّ في حلم

مليء بالأحداث. رأيت فيه أنني أتحدّث على الهاتف مع صديقة، وأنها قالت لي إن ابنها مات البارحة. فرحت أصرخ واستيقظت وقد تشنج جسدي وملأت الدموع عينيّ.

في الحياة الواقعية، لا يوجد لصديقتي هذه ابن.

إذًا، فأنا أبكي على موت مَنْ؟ ربما على موتي أنا.

آب (أغسطس)

## الفصل 9

## مواجهة النهايات

وصلنا أنا ومارلين إلى العيادة في الساعة الثامنة صباحًا من أجل علاج الغلوبوِلين المناعي. جلست بجانبها لمدة تسع ساعات لأن هذا العلاج يُعطى بالحقن الوريدي بالتنقيط البطيء. كنت أراقبها بدقة، خشية أن تحدث لها ردة فعل قوية من جراء هذا العقار. لكنني سررت عندما رأيت أنها كانت لا تزال تشعر بالارتياح، ولم تحدث أي ردة فعل سلبية من هذا العقار، وغفت معظم الفترة التي بقينا فيها في العيادة.

عندما عدنا إلى البيت، أمضينا أمسية رائعة. فقد شاهدنا الحلقة الأولى من مسلسل قديم على قناة البي بي سي، «مارتن تشيزلويت» بطولة الممثل بول سكوفيلد. كلانا من عشاق ديكنز (خصوصًا أنا - فهي تضع بروست دائمًا في المرتبة الأولى). لسنوات عديدة، عندما كنت أسافر في أنحاء الولايات المتحدة أو إلى الخارج لإلقاء محاضرات، كنت أمضي فترات طويلة في زيارة المكتبات التي تبيع كتبًا قديمة والتي جمعت منها مع مرور الزمن مجموعة كبيرة من طبعات ديكنز الأولى.

عندما كنا نشاهد المسلسل على التلفزيون، أُخذتُ

بشخصيات المسلسل، لكن للأسف، كانت تظهر شخصيات عديدة في وقت واحد إلى درجة أنني لم أعد أميّز بين الوجوه، وشعرت بالارتباك. لذلك لم أستطع مشاهدة المسلسل من دون أن تساعدني مارلين على تحديد هذا الممثل من ذاك. بعد أن أغلقنا التلفزيون، دخلت مارلين إلى غرفة الجلوس وأحضرت الجزء الأول من رواية «**مارتن تشيزلويت**». (نُشرت جميع روايات ديكنز الرئيسية في عشرين جزء. كان يصدر جزء كلّ شهر ويوزع بواسطة أسطول ضخم من العربات الصفراء إلى حشود ضخمة متلهفة لشراء الأجزاء الجديدة).

فتحت مارلين الجزء الأول، وراحت تقرأ بصوت عالٍ مع كثير من الحركات الإيمائية، وأنا متكئ على الكرسي، يدها في يدي، أدندن في نشوة، أستمع إلى كلّ كلمة تقولها. كانت تلك الجنة المطلقة: يا لها من نعمة أن تكون لديك زوجة تجد متعة في قراءة نثر ديكنز بصوت عالٍ. كانت تلك لحظة سحرية بالنسبة لي، لحظة من لحظات كثيرة كهذه تمنحها دائمًا لي منذ أن كنا مراهقين.

***

لكنّي أعرف أن هذه ليست سوى فترة قصيرة من المهمة القاتمة المتمثّلة بمواجهة الموت والفناء، في اليوم التالي، واصلت البحث عن شيء يساعدني في صفحات كتاب «**التحدّيق في الشمس**» ووصلت إلى حديثي عن أبيقور (341-270 قبل

الميلاد) الذي قدّم للمؤمنين غير المتدينين مثلي ثلاث حجج عقلية واضحة وقوية للتخفيف من القلق من الموت. تقول الحجة الأولى: بما أن الروح فانية وتهلك مع الجسد، فلن يكون لدينا وعي، لذلك لا يوجد شيء يجب أن نخاف منه بعد الموت. وتقول الحجة الثانية بما أن الروح فانية وتتحلل بعد الموت، فلا يوجد ما نخشاه. لذلك، «حيث يوجد الموت، لا أكون موجودًا. لماذا نخشى شيئًا لا نستطيع أن ندركه أبدًا؟»

تبدو هاتان الحجتان في غاية الوضوح وتمنحان قدرًا من الشعور بالارتياح، لكن حجة أبيقور الثالثة هي التي تجذبني دائمًا بقوة والتي تقول إن حالة العدم بعد الموت تشبه حالة العدم التي كان المرء فيها قبل أن يولد.

بعد بضع صفحات، قرأت وصفي لمصطلح «التموّج» - الفكرة بأن أفعال المرء وأفكاره تنتقل كالموج إلى الآخرين، مثل التموّجات التي تحدث عندما تلقي حصاة في بركة ماء. هذه الفكرة في غاية الأهمية أيضًا بالنسبة لي. فعندما أقدّم شيئًا للمرضى الذين أعالجهم، فإني أعرف أنهم سيجدون، بشكل ما، وسيلة لنقلها إلى الآخرين، وهكذا تستمر التموجات. كان هذا الموضوع متأصلًا في عملي منذ أن بدأت أمارس العلاج النفسي منذ أكثر من ستين عامًا.

لم أعد اليوم أعاني كثيرًا من القلق من الموت، أي القلق من موتي أنا. إن معاناتي الحقيقية تنبع من الفكرة بأنني سأفقد

مارلين إلى الأبد. تعتريني أحيانًا ومضة استياء بأن لديها حظوة لأنها ستموت قبلي. يبدو لي الأمر أسهل بكثير عندما أفكّر بهذه الطريقة.

أظل إلى جانبها طوال الوقت، أمسك يدها حتى نغطّ في النوم. أقدّم لها الرعاية بكل طريقة ممكنة. وفي الأشهر الأخيرة تلك، قلما أدع ساعة تمرّ من دون أن أغادر مكتبي وأمشي مسافة 120 قدمًا لأعود إلى البيت لكي أراها. في معظم الأوقات، لا أدع نفسي أفكّر في موتي أنا، لكن من أجل هذا الكتاب، سأطلق العنان لمخيّلتي. فعندما سأواجه الموت، لن تظل مارلين تحوم حولي، لن تكون إلى جانبي دائمًا، لن تكون هناك لتشبك يدها في يدي. نعم، سيمضي أبنائي الأربعة وأحفادي الثمانية والعديد من الأصدقاء أوقاتًا معي، لكن للأسف، لن تكون لديهم القدرة على اختراق أعماق عزلتي.

أحاول أن أتعامل مع فقدان مارلين بالتفكير في كلّ ما فقدته وما الذي سيبقى. لا يوجد لديّ أدنى شك بأنه عندما تموت مارلين، فإنها ستأخذ معها أشياء كثيرة من حياتي الماضية، وستوصلني هذه الفكر إلى الشعور بالكرب والحزن. بطبيعة الحال، فقد زرت أماكن عديدة ولم تكن مارلين معي - محاضرات، حلقات عمل، رحلات غطس، رحلات إلى الشرق عندما كنت أخدم في الجيش، منتجع فيباسانا في الهند - لكن معظم تلك الذكريات تلاشت من ذاكرتي. عندما شاهدنا منذ فترة فيلمًا بعنوان «**قصّة طوكيو**»، ذكّرتني مارلين بالرحلة التي

قمنا بها إلى طوكيو وشاهدنا خلالها العديد من المباني والحدائق التي عرضت في الفيلم لكني لم أتذكّر أيًا منها.

قالت تذكّرني: «ألا تتذكر الاستشارة التي قدمتها في مستشفى كوروساوا لمدة ثلاثة أيام تقريبًا ثم زرنا كيوتو؟»

نعم، نعم، بدأ كلّ شيء يتدفق الآن إلى دماغي - المحاضرات التي ألقيتها، المحاضرة التي قدمتها عن العلاج الجماعي والتي أدّى فيها العاملون في المستشفى دور المرضى، والحفلات الرائعة التي أقيمت على شرفنا. لكن من دون مارلين، ليس من المحتمل أن أتذكّر أيًا منها. إن فقدان أشياء كثيرة من حياتي وأنا لا أزال حيًّا - أمر مخيف بالنسبة لي. بدونها فإن الجزر والشواطئ والأصدقاء في المدن في جميع أنحاء العالم، والكثير من الرحلات الرائعة التي قمنا بها معًا ستتلاشى بالإضافة إلى بعض الذكريات المنسية.

أتابع تصفّح كتاب «**التحدّيق في الشمس**» وأصل إلى فصل كنت قد نسيته تمامًا، أروي فيه اللقائين الأخيرين مع أستاذين مهمين، هما جون وايتهورن وجيروم فرانك، الأستاذان في الطبّ النفسي في جامعة جونز هوبكنز. عندما كنت عضوًا شابًا في هيئة التدريس في جامعة ستانفورد، فوجئت عندما تلقيت مكالمة هاتفية من ابنة جون وايتهورن قالت لي فيها إن والدها أصيب بجلطة دماغية قوية، ويريد أن يراني قبل أن يموت. كنت معجبًا كثيرًا بجون وايتهورن - الذي كان أستاذي - وكنت على تواصل مهني معه، لكن لم يجر بيننا قط أي لقاء شخصي، ولا

مرة واحدة. فقد كان دائمًا جافًا ورسميًا، وكان دائمًا الدكتور وايتهورن والدكتور يالوم. لم أسمع قط أحدًا، أو أحدًا من أعضاء الهيئة التدريسية الآخرين، أو حتى رؤساء الأقسام الأخرى، يخاطبه باسمه الأول.

لماذا أنا بالذات؟ لماذا طلب أن يراني، أنا الطالب الذي لم أشاركه قط لحظة حميمة واحدة؟ لكنّي تأثّرت كثيرًا لأنه تذكّرني وطلب أن يراني. بعد بضع ساعات، كنت على متن الطائرة المتجهة إلى بالتيمور، ثم استقللت سيارة أجرة إلى المستشفى مباشرة. عندما دخلت إلى غرفته، عرفني الدكتور وايتهورن الذي كان مضطربًا ومرتبكًا. همس عدة مرات بصوت خفيض، وقال: «أنا خائف جدًا». شعرت بأنني لا أستطيع أن أفعل له شيئًا، وتمنيت أن أتمكن من مساعدته. خطر ببالي أن أعانقه، لكن أحدًا لم يعانق جون وايتهورن قط. بعد قرابة عشرين دقيقة من وصولي، دخل في غيبوبة. غادرت المستشفى يغمرني الحزن. خيّل إليّ أنني ربما أعني له شيئًا، لعلي أذكّره بابنه الذي مات في الحرب العالمية الثانية. لا أزال أذكر نظرته الحزينة عندما قال لي إن ابنه مات في معركة بالج (Bulge)، ثم أضاف، «مفرمة اللحم اللعينة».

أما زيارتي الأخيرة لجيروم فرانك، معلّمي الرئيسي في جامَعة جونز هوبكنز، فقد كانت مختلفة تمامًا. ففي الأشهر القليلة الأخيرة من حياته، أصيب جيري فرانك بمرض نسيان شديد، وزرته في أحد المرافق السكنية في بالتيمور. رأيته جالسًا

ينظر من النافذة، وجلبت كرسيًا لأجلس بجانبه. كان رجلًا محبوبًا ولطيفًا، وكنت دائمًا أجد متعة في حضوره. سألته كيف تبدو حياته الآن. فأجابني، «كلّ يوم، يوم جديد، أستيقظ وفجأة»، مرّر يده على جبينه وأضاف، «تكون أحداث البارحة قد تلاشت. أجلس في هذا الكرسي وأراقب الحياة تمرّ من أمامي. ليس الأمر سيئًا إلى هذه الدرجة يا إيرف. ليس الأمر سيئًا إلى هذه الدرجة».

أذهلتني هذه الحقيقة. يتملكني دائمًا خوف من مرض النسيان والخرف أكثر مما يخيفني الموت. أذهلتني الآن كلمات جيري فرانك، وأثارت شجوني، «ليس الأمر سيئًا إلى هذه الدرجة يا إيرف». قال معلمي القديم، «إيرف، بما أنك لا تملك إلّا هذه الحياة، فاستمتع بكل جزء من هذه الظاهرة المدهشة التي تدعى «الوعي»، ولا تُغرق نفسك في لجة الندم على ما فعلت ذات يوم». كانت لكلماته قوة خففت من خوفي الشديد من أن أصاب بمرض النسيان.

تقدم فقرة أخرى من كتاب «**التحديق في الشمس**» أيضًا شيئًا من المساعدة. ففي فصل بعنوان «نعيم الحبّ»، أناقش فيه كيف أن الافتتان الحالم أو المفرط في التفاؤل ينحّي جميع الشواغل والاهتمامات الأخرى جانبًا. انظر كيف يصعد طفل غاضب إلى حضن أمّه ويهدأ بسرعة عندما تتبخر كلّ مخاوفه المزعجة. لقد وصفت ذلك بأن «أنا الوحيد» يتحوّل إلى «نحن». فيتلاشى ألم العزلة. هذا حقًا ما يحدث لي. فلا شك أن حياة

مليئة بالحبّ مع مارلين حمتني من الشعور بوحدة العزلة العميقة، وأن جزءًا كبيرًا من ألمي الحالي ناجم من العزلة المتوقعة.

أتخيّل حياتي بعد موت مارلين، وأتصوّر أنني أمضي ليلة بعد ليلة وحيدًا في بيتي الكبير الفارغ. لدّيّ الكثير من الأصدقاء بالإضافة إلى الأبناء والأحفاد، وحتى ابن حفيد، وجيران جيدين، لكن لا يوجد فيهم كلهم سحر مارلين. يبدو أن تحمّل هذه العزلة الشديدة مرهق، لكني أستمّد عزائي مرة أخرى من كلمات جيري فرانك، «أجلس في هذا الكرسي وأراقب الحياة تمرّ من أمامي. ليس الأمر سيئًا إلى هذه الدرجة يا إيرف».

## الفصل 10

## التفكير في الانتحار بمساعدة طبيب

للمرة الثالثة ذهبتُ لأحصل على علاج الغلوبولين المناعي في مستشفى جامعة ستانفورد. أوصلني إيرف في الساعة الحادية عشرة ظهرًا، ومكث معي حتى الخامسة مساء، ماعدا ساعتين تناول خلالهما الغداء واستراح قليلًا. في غضون ذلك، جاءت صديقتي العزيزة فيدا وجلست معي. لقد أبدت اهتمامًا كبيرًا بي أثناء مرضي، وكانت تزورني في أحيان كثيرة وتحضر لي وجبات طعام لذيذة سهلة الهضم على معدتي. لقد جلبت لي اليوم طبق دجاج وأرز وجزر مسلوق.

الغريب في الأمر أن اليوم الذي أمضيه في المستشفى يكون أيسر يوم في الأسبوع لأنني لا أشعر بآثار جانبية سيئة. وجميع العاملين في المستشفى على قدر عال من التهذيب والمعرفة والكفاءة. أرقد في سرير مريح وأتلقى جرعة الدواء التي تتسلل إلى جسدي في قطرات بطيئة. عندما أغادر المستشفى، أشعر بالراحة ومعنوياتي مرتفعة، ربما من المنشطات التي يعطونني إياها قبل البدء بإعطائي الحقنة بالتنقيط بالوريد.

عندما غادرنا المستشفى، تذكرت أن ابننا بن قد وُلد في هذا المستشفى قبل خمسين سنة تقريبًا، وسيصل غدًا مع زوجته أنيسا وأبنائهما الثلاثة للاحتفال بعيد ميلاد بن الخمسين معنا. وضعنا أسرّة إضافية في غرفة مكتب إيرف وفي غرفة مكتبي، وسأبذل كلّ ما بوسعي لئلا أبدو لأحفادي سيّدة عجوزًا على حافة الموت.

أمضت أسرة بن عطلة نهاية الأسبوع معنا. يوم السبت، أقمنا حفلة في الحديقة العامة المجاورة واحتفلنا بعيد ميلاد بن. ومع أن بطاقات الدعوة أُرسلت منذ أسبوع واحد، فقد جاء معظم أصدقائه. بعضهم يعرفون بن عندما كانوا في المدرسة الابتدائية، وبعضهم يعرفونه من المدرسة الثانوية والجامعة، وآخرون يعرفونه من معسكر تاونغا الصيفي في سيراس. كانت سعادتي كبيرة عندما رأيت هؤلاء «الصبية» وقد أصبحوا الآن رجالًا في منتصف العمر لديهم زوجات وأطفال، من أطفال صغار إلى مراهقين. كان بن يتمتع دائمًا بقدرة كبيرة على عقد صداقات، وسررت كثيرًا لأنهم ظلوا، هو ورفاقه، أوفياء لأحدهم الآخر.

أكثر ما يسعدني، بالطبع، أن أمضي الوقت مع أبناء بن وأنيسا: أدريان، 6 سنوات، ومايا: 3 سنوات، وبالوما: سنة واحدة. الفتيات الصغيرات جميلات جدًا، وعندما لا تنتاب أدريان نوبة غضب، يكون رائعًا. لديه ميّزة - أو ربما عيب - لكونه وسيمًا جدًا، فقد ورث عينيّ أمّه الزرقاوين المتباعدتين،

وشعرها الأشقر، وله وجهه كالملاك. والأهم من كلّ ذلك، فهو ذكي ويجيد الكلام. لكن عندما تأتيه إحدى نوباته، فإنه يتحول إلى شيطان حقيقي. إني مندهشة من صبر والديه واعتقادهما الجازم المدعوم بأفضل النصائح النفسية بأنه سيتجاوز هذا السلوك غير المستحب في نهاية الأمر. قبل أن يغادروا، قبّلني أدريان يودعني، وقال: «أظن أنني سأراكِ في عيد الشكر». في عقلي، تساءلت في أي شكل سأكون عندما يأتي عيد الشكر، وتساءلت هل سأكون موجودة أصلًا.

في اليوم الذي غادروا فيه، عادت إليَّ شياطين الغثيان والإسهال القديمة، ربما من الطعام الذي تناولته أثناء حفلة عيد ميلاد بن. عندما يحدث ذلك، أشعر ببؤس شديد يجعلني أتمنى أن أتمكن من مغادرة هذه الحياة بهدوء وسلام بدون مزيد من الألم. لقد تراجع قلقي على الآخرين كثيرًا، حتى حزني لأنني لن أرى أحبائي مرة أخرى.

في نهاية الأمر، باستخدام أدوية مضادة للغثيان، تحسنت حالتي الجسدية، لكن مخاوفي لم تتلاش ووجدت لها متنفسًا في كابوس مرعب في أثناء القيلولة. رأيت أنني أتكلّم على الهاتف مع زميلة كانت قد عانت في الحياة الحقيقية من سرطان الثدي. نعمل معًا في مشروع مشترك. أخذت أبحث عن ملفاتها على سطح كمبيوتري. فتحت عدة ملفات لكنّي لم أر شيئًا له صلة بمشروعنا. في لحظة ما، ضغطتُ على أيقونة على كمبيوتري، وبدلًا من أجد ملفًا، انبعث صوت يصمّ الآذان فلم

أعد أسمع صوت زميلتي على الجانب الآخر. بدأ الضجيج يزداد حدة، ولم تكن هناك وسيلة لوقف الصوت. أصبت بالذعر وحاولت أن أسحب سلك الحاسوب، لكن الضجيج لم يتوقف. كان يبدو أنه ينبعث من كل مكان. جريت في أنحاء البيت أتفحص مقابس الكهرباء الأخرى، وكنت أصرخ وأنا أجري، «ساعدوني، ساعدوني في نزع الأسلاك من مقابسها».

لم يستغرق زوجي، الطبيب النفسي، وقتًا طويلًا ليحلل الحلم الذي رأى فيه رغبتي لإنهاء حياة مؤلمة.

***

أوصلني إيرف مرة أخرى إلى المستشفى للحصول على حقنة الغلوبولين المناعي الأسبوعية. سار كلّ شيء بسلاسة شديدة، بما فيها القيلولة الطويلة الناجمة عن تناول عقار البينادريل كجزء من العلاج الذي يسبق الحقنة. عندما استيقظت، كان إيرف جالسًا بجانبي، وسألني كيف أشعر. أقول عادة شيئًا مثل «لا بأس» أو «بَيْنَ بَيْنَ» لأجنبّه حالتي البائسة. أما اليوم، بسبب اللقاء المرتقب غدًا مع الدكتورة م.، فقد قررت أن أكون صريحة معه أكثر من المعتاد.

«حسنًا، إذا كنت على استعداد لسماع الحقيقة، فإني أشعر منَذ فترة طويلة بأنني أدفع تكلفة باهظة جدًا لكي أبقى على قيد الحياة. فقد أمضيت تسعة شهور في العلاج الكيميائي، والآن علاج الغلوبولين المناعي. إن الضرر الذي ألحقه هذا العلاج

بجسدي غيّرني كثيرًا. عندما أستيقظ صباح كلّ يوم أشعر أنني أكره أن أستيقظ. إلى متى سأعيش هكذا قبل أن يُسمح لي بأن أموت؟».

«لكنك تستمتعين أحيانًا بوقتك - مثل عندما نجلس معًا في الهواء الطلق، نمسك أيدي بعضنا، أو نشاهد التلفزيون في المساء».

«أستمتع. لا يمكنني أن أقول ذلك. فلو لم أكن أعاني كثيرًا من مشكلات في المعدة، وأعاني من حالتي الجسدية، فإنه يسعدني كثيرًا أن أكون معك. فأنت السبب الرئيسي لبقائي على قيد الحياة. كما تعرف، عندما تبين أنني مصابة بالورم النقوي المتعدد، قال الأطباء وهم يبتسمون يستطيع المرء أن يعيش سنوات مع المرض إذا استجاب بشكل إيجابي للعلاج الكيميائي وأشكال العلاج الأخرى. لكنهم لم يقولوا إنني أموت وأن هذه العلاجات ستُلحق ضررًا شديدًا بجسدي. شيئًا فشيئًا، توصلت إلى نتيجة بأنني لن أعود كما كنت - وأنني سأعيش أيامًا مليئة بالمعاناة التي لا يمكن وصفها، بينما يتراجع وينتكس المرة تلو الأخرى. لو كان باستطاعتي أن أضعك داخل جسدي لبضع دقائق فقط، لفهمت ماذا أعني».

صمت إيرف لفترة طويلة، ثم أجاب: «ألا يكفي أنك لا تزالين على قيد الحياة؟ وأنك عندما تذهبين، لن يكون هناك شيء بعد ذلك؟ وأنا لست مستعدًا لأن أدعك تذهبين».

«إيرف، خلال الأشهر التسعة الماضية، أظن أنني توصلت إلى تفاهم مع الموت. فقد بلغت السابعة والثمانين من العمر وعشت حياة عظيمة. لو كنت في الأربعين أو الخمسين أو الستين، لكانت مأساة، أما الآن، فقد أصبح الموت بالنسبة لي حقيقة لا مفر منها. وسواء متّ بعد ثلاثة أشهر أو أكثر، أظن أنني أستطيع أن أقبل الحقيقة. نعم، بالطبع، سأحزن كثيرًا لأنني سأترك أحبائي، خصوصًا أنت».

***

كان لشيئين اثنين في كتابات إيرف تأثير كبير على الطريقة التي بدأت أرى فيها الموت. الشيء الأول ما كتبه عن الحياة التي لم تعش، وأنا من أولئك الأشخاص المحظوظين الذين سيموتون من دون الشعور بالندم، لذلك فإن مواجهة الموت ستكون أكثر سهولة. بالتأكيد، لا أشعر إلّا بالامتنان لإيرف ولأبنائي وأصدقائي والأطباء في ستانفورد والحالة المادية التي مكنتني من أن أعيش آخر أيام حياتي في جو مريح.

أما الشيء الثاني في كتابات إيرف الذي لا يزال عالقًا في ذهني فهو عبارة نيتشه: «مت في الوقت المناسب». هذا ما أفكّر فيه الآن. ما هو الوقت المناسب لكي أموت؟ هل يعقل أن أطيل فترة حياتي إذا كان الاستمرار في الحياة يعني العيش في ألَم جسدي شديد؟ ماذا لو أخبرتنا الدكتورة م. بأن علاج الغلوبولين المناعي لم ينجح؟ ماذا لو اقترحت بعض العلاجات الأخرى؟ هكذا سيكون ردي: سأدع أطباء مركز الرعاية

التلطيفية أن يضطلعوا بدورهم ويساعدونني على أن أموت بدون ألم بقدر الإمكان. أريد أن أطلب المساعدة على الانتحار بمساعدة طبيب.

يبدو لي أن قرار الحياة أو الموت ينبغي أن يكون قراري بالدرجة الأولى. وبدأت أشعر بأن «الوقت المناسب للموت» ليس فترة افتراضية تمتد شهورًا وسنوات في المستقبل، وإنما عاجلًا وليس آجلًا. حتى أنني بدأت أفصل نفسي عن الأشياء وعن الناس. في آخر مرة زارتنا فيها حفيدتنا ليلي، أعطيتها شيئًا أحبّه - صفحة من مخطوطة من العصور الوسطى كنت قد اشتريتها من بائع على الرصيف في باريس عندما كنت طالبة هناك. وأعطيتُ ألانا سترة خاصة جدًا أبدت إعجابها بها منذ زمن. وأعطيتُ أنيسا قلادة فضية في شكل قلب مرصعة بألماسات صغيرة. إنها جميلة جدًا عليها، والأكثر من ذلك، فإني أحاول أن أفصل نفسي أكثر عن أحبائي. كان من الجيد أن أرى أطفال بن منذ فترة قصيرة، وأشعر أنهم سيشقون طريقهم في الحياة بشكل جيد، لكنّي لا أريد أن أقلق عليهم كثيرًا أو على أي فرد من أفراد العائلة - إيرف هو الشخص الوحيد الذي يجب أن أفكّر فيه. بالطبع، أشياء كثيرة تتوقف على ما ستقوله الدكتورة م. لكنّي أعرف أنني يجب أن أطلب من إيرف ألّا يضغط عليَّ كثيرًا لأشاركه رأيه بأن الأمر يستحق أن أبقى على قيد الحياة بأي ثمن.

# الفصل 11

## عدّ تنازلي حرج حتى يوم الخميس

كلّ يوم أربعاء، أجلس ساعات طويلة بجانب سرير مارلين في المستشفى، راجيًا أن تتحمّل الدواء الذي تأخذه عن طريق الوريد. لدهشتي وارتياحي، لم تبد مارلين أي استجابة فورية سلبية بسبب الدواء. كانت أيام الأربعاء تلك هادئة بعض الشيء. عندما تصل إلى المركز كلّ أسبوع، يسحبون من مارلين كمية من الدم، وننتظر قرابة ساعة لتحدّد نتائج المختبر مقدار الجرعة التي سيعطونها إياها في ذلك اليوم. وفي غرفة خاصة صغيرة تُعطى حقنة عن طريق الوريد، ثم سرعان ما تغطّ مارلين في النوم. أجلس بجانب سريرها من أربع إلى ست ساعات، أقرأ الصحف، وأقرأ وأجيب على الإيميلات الواردة إليَّ على كمبيوتري المحمول، وأقرأ رواية على جهاز الآيباد (أستغرق في قراءة «**تيس أوف ذي دوربرفيل**» لتوماس هاردي فتمضي الساعات بسرعة).

يوم الأربعاء هذا، قررت أن أزور «مكتبة لاين الطبية» أثناء نوم مارلين، راجيًا أن أقرأ بعض الأعداد الحديثة من مجلات الطب النفسي - وهو شيء، أشعر بالحرج للاعتراف

به، لم أفعله منذ فترة طويلة جدًا. أذكر أنني كنت أمضي ساعات طويلة في مكتبة لاين طوال أربعين سنة عندما كنت عضوًا في الهيئة التدريسية في قسم الطبّ النفسي بجامعة ستانفورد، وتذكّرت بسعادة قاعة المطالعة الواسعة التي كانت تُعرض فيها أعداد لا حصر لها من المجلات الطبية ويقرأها عدد كبير من طلاب الطبّ وأعضاء الهيئة التدريسية.

قيل لي إن المكتبة تبعد مسافة عشر دقائق على الأقدام عبر ممرات المستشفى. تقع مكتبة لاين في كلية الطبّ بجامعة ستانفورد المتاخمة لمستشفى ستانفورد. دلّتني الممرضة المشرفة على مارلين على مكان المكتبة بشكل عام. فانطلقت. لكني لم أجد شيئًا في المستشفى كما كنت أعرفه، فتهتُ على الفور في ممرات المستشفى، وسألت عن مكان المكتبة عدة مرات، حتى أشفق شاب يضع بطاقة رسمية على هذا الرجل العجوز الذي يسير متعثرًا في ممرات المستشفى على عكاز، ودلّني على مكان المكتبة. وعلى الرغم من ذلك، فقد كان عليَّ أن أتوقف عند نقاط تفتيش أمام كل جناح لأبرز بطاقة الكلية التي أنتمي إليها لأولئك الحراس.

بعد أن أبزرت بطاقتي الهوية في المكتبة، دخلت متوقعًا أن أعود إلى قاعة المطالعة القديمة التي أعرفها. لكن ذلك لم يحدث لأنه لم تكن هناك قاعة مطالعة.

لكنّي لم أر سوى صفوف وصفوف من الطاولات يجلس

إليها أشخاص يحدّقون في شاشات الكمبيوتر. بحثت عن أمينة المكتبة. في تلك الأيام، كان هناك عدد كبير من أمناء المكتبة يساعدون رواد المكتبة، أما الآن، فلم أر أحدًا - ثم لمحت امرأة متجهمة في زاوية بعيدة في الغرفة منحنية أمام جهاز كمبيوتر.

سرت إليها وسألتها، «هل يمكنكِ أن تدلّيني على قاعة المطالعة؟ عندما كنت هنا آخر مرة - منذ زمن بعيد، أعترف بذلك - كانت قاعة المطالعة تشغل مساحة كبيرة في الطابق الأول وفيها أحدث إصدارات عشرات المجلات. إني أبحث عن بعض مجلات الطب النفسي الحالية».

بدا عليها الارتباك وحدّقت في وجهي كما لو كنت مخلوقًا قادمًا من قرن آخر (بالطبع، هذا صحيح)، وقالت: «لا توجد لدينا مجلات ورقية هنا. كلّها إلكترونية على الإنترنت».

«هل تريدين أن تقولي لي إنه لا توجد في كلّ هذه المكتبة الطبية نسخة ورقية واحدة من مجلة حديثة في الطب النفسي؟».

فأجابت والارتباك لا يزال باديًا على وجهها، «ربما رأيت واحدة في الطابق الأرضي»، وحوّلت انتباهها فجأة إلى شاشة الكمبيوتر.

عندما هبطت إلى الطابق الأرضي، وجدت أشخاصًا منحنين أمام شاشات الكمبيوتر. لكنّي لمحتُ في الجزء الخلفي من الغرفة أكداسًا ضخمة من المجلات القديمة المجلّدة.

وجدت القسم الذي توجد فيه «**مجلة الجمعية الأمريكية للطب النفسي**»، لكن الرفوف كانت قريبة جدًا من بعضها ويصعب الدخول في الممر بينها. بعد بضع دقائق اكتشفت اكتشافًا مذهلًا «آها»: فالرفوف متحركة. دفعت الرف بقوة فانزلق إلى الخلف، وعندما أصبحت هناك مساحة كافية في الممر، سرت في الممر الضيق ورحت أبحث عن قسم المجلات النفسية. عندها فقط سمعت أصواتًا وحركة غريبة مشؤومة من الأرفف وهي تتحرك. تذكرت أنني عندما دخلت بين رفوف الكتب هذه، رأيت (لكنني تجاهلتها) لافتة كبيرة تقول: **من أجل سلامتك: اقفل البكرات.**

فجأة فهمت معنى تلك اللافتة، وأدركت أنني قد أُسحق تحت هذه المجلدات وأنني يجب أن أخرج من هنا بسرعة. خرجت من بين أكداس الكتب - وبمساعدة شخص مهذب آخر يعمل في المستشفى - عدت إلى مارلين. ولم أعد أجرؤ على الابتعاد عن سريرها مرة أخرى إلّا نادرًا.

***

بالإضافة إلى الأدوية التي تتناولها مارلين، فإنها تتناول أيضًا منشطات ستيرويد أيام الأربعاء لتساعدها على تحمّل الحقنة الأسبوعية، وتجعلها تشعر بالراحة خلال الثماني والأربعين ساعة القادمة. لكن في أيام الجمعة، وباستمرار، تظهر عليها أعراض مزعجة من بينها الغثيان والإسهال والرعشة والإرهاق الشديد. مرت أسابيع العلاج الأربعة تلك ببطء شديد، وبدأت أشعر أنني لم أعد قادرًا على التركيز على أي

شيء آخر غير مارلين وعلى زيارتنا التالية إلى طبيبة الأورام التي يعتريني خلالها التوتر والاكتئاب. تدهشني دائمًا قدرة مارلين على تحمّل كل ذلك. إذ تتباين حالتها من يوم إلى آخر. في إحدى المرات، عندما عدت من محل البقالة، سمعتها تناديني من مقعدها المعتاد على الأريكة في غرفة الجلوس. كان من الواضح أن جسدها كله يرتعش، وطلبت مني أن أحضر لها بطانيات سميكة، فأحضرتها لها على الفور. بعد ساعتين شعرت بشيء من التحسن، وتناولت عشاءها الخفيف المعتاد: حساء الدجاج وعصير التفاح.

عند اقتراب موعد الاجتماع مع الدكتورة م. يوم الخميس، لم أعد أتذكّر جيدًا ما قالته بأن ثلث المرضى تقريبًا لا يقدرون على تحمّل العلاج الجديد. أما الخبر السار، بالطبع، فهو أن مارلين قد تجاوزت هذه العقبة، وكما أذكر جيدًا أن الدكتورة م. قالت إن من بين المرضى المتبقين، ستكون نتيجة الثلثين منهم إيجابية. لكن ماذا عن الثلث الذين لم يستجيبوا للعلاج؟ ماذا قالت عن هؤلاء؟ هل قالت إنه لم تبق خيارات للعلاج؟ أذكر أنني أحجمت عن طرح هذا السؤال في وجود مارلين.

مساء يوم الثلاثاء، أي قبل اجتماعنا مع الطبيبة بيومين، ازدادت حدّة قلقي. اتصلت بابنتي إيف وزميلي وصديقي الدكتور ديفيد شبيغل اللذين حضرا الاجتماع الأخير مع الدكتورة م. أيضًا وسألتهما ما الذي يتذكرانه من تلك المناقشة، فقالا إنهما لا يتذكرا أن الدكتورة م. قالت إنه إذا فشل هذا العلاج، فلن

تكون هناك خيارات أخرى، لكنهما تذكّرا أن مارلين قاطعت الدكتورة م. وقالت إنها لن تجري أي شكل آخر من أشكال العلاج، وأنها ستطلب عندئذ الرعاية التلطيفية.

خلال كلّ هذه المعاناة، تحافظ مارلين على هدوئها من الخارج. تكون عادة أهدأ مني بكثير، لا بل إنها تحاول في أحيان كثيرة أن تهدئ من حدّة قلقي على مرضها. لكن مرة بعد أخرى، بدأت مارلين تتحدّث عن الانتحار بمساعدة الطبيب. **أظن أنك لا تستطيعين أن تطلبي أسلوب الانتحار بمساعدة الطبيب إذا كانت توجد علاجات فعالة متوفرة**، لكنّي لم أشأ أن أثقل عليها بمعرفة ذلك، لأنها ستعرف ذلك بنفسها. بقيت أذكّرها بجميع اللحظات الثمينة التي لا تزال تعيشها. الوقت الممتع الذي أمضيناه معًا الليلة الماضية ونحن نقلّب محطات التلفزيون عن فيلم ياباني جيد مع حفيدتنا لينور. عن لحظاتنا الثمينة عندما يمسك أحدنا يد الآخر، ثم قلت لها: «فكّري في هذه اللحظات. فكّري كم نحن محظوظين لأننا نعيش في تجربة هذا الوعي الثمين. أنا أحبّ كلّ دقيقة فيها. لن نحظى ابدًا بمثل هذه اللحظات مرة أخرى. كيف يمكنك أن تلقي بها؟»

فأجابت، «إنك لا تنصت إليَّ»، «أنا أدرك قيمة الوعي، لكنني لا أستطيع أن أعبّر لك عن مدى شعوري بالتعاسة في أحيان كثيرة. إنك لم تعش هذه التجربة قط. لولاك، لوجدت وسيلة لإنهائها منذ زمن».

أنصت إليها. هل هي محقة؟

أتذكر تلك الفترة التي انتابني فيها هذا الشعور بالألم واليأس. لقد حدث الأسوأ منذ عقود عندما عدنا من رحلة إلى جزر الباهاما حيث التقطتُ عدوى استوائية جعلتني طريح الفراش لعدة أشهر. رأيت أفضل خبراء الطبّ الاستوائي لكن من دون فائدة. وبدأ ينتابني دوار وغثيان شديدين، ولم أبرح السرير لعدة أسابيع. ثم اشتركت في صالة ألعاب رياضية، ووجدت مدربًا ممتازًا، وشفيت بصعوبة بعد ستة أشهر. لكن طوال تلك الفترة، لم أفكّر قط بالانتحار، كما قلت لمارلين. كنت واثقًا من أنني سأتماثل للشفاء وأن الحياة ثمينة جدًا. بعد ذلك بسنوات، بدأت تداهمني نوبات من الدوار - كانت تجربة مريعة - لكن حالتي تحسنت بعض الشيء ولم أعد أعاني من الدوار من سنوات. لكن من الغباء أن أقارن مرضي بمرضها. لعل مارلين محقة، ولعلي أستهين بمدى معاناتها وألمها. عليَّ أن أحاول أن أعيش الحياة من وجهة نظرها.

***

جاء يوم الخميس أخيرًا - موعد لقائنا مع الدكتورة م. الذي سنعرف فيه إن كان علاج مارلين بالغلوبولين المناعي مفيد أم لا. فقد بدأت أفقد الثقة في قدرتي على الإنصات بدقة، وبدأت أطلب من أصدقائنا المقربين ديفيد شبيغل وزوجته هيلين بلاو مرافقتنا. كان الاجتماع محبطًا - فلم يكن جزء من التحليل المخبري الضروري قد انتهى. ثمة واسمتان مخبريتان يمكنهما الإشارة إلى استجابة مارلين للعلاج، كانت إحداهما إيجابية

قليلًا، لكن الطبيبة لم تطلب إجراء الوسم المختبري الآخر بعد.

سألتُ الدكتورة م. عدة أسئلة وقلت لها إنني كنت في غاية التوتر في انتظار هذه الجلسة، وكنت أتوقع أن أعرف إن كان علاج الغلوبولين المناعي أفاد مارلين أم لا. هل كنت محقًا في توقّع الحصول على هذه المعلومات اليوم؟

فقالت الدكتورة م. هذا صحيح، لكنها أخطأت ولم تطلب الدراسة المختبرية، وأنها ستفعل ذلك على الفور، وطلبت منا أن نذهب بعد اجتماعنا مباشرة إلى المختبر لأخذ عينة دم، ووعدتنا الدكتورة م. بأن تتصل بمارلين غدًا وتخبرها بالنتيجة.

ثم قلت: « سؤال أخير لهذا اليوم. إذا لم يكن الغلوبولين المناعي مجديًا، فهل هناك خيارات أخرى متاحة؟»

فأجابت الدكتورة م. «توجد عدة علاجات متاحة».

نظرتُ إلى مارلين ولاحظتُ أنها تهزّ رأسها. لقد وصلتني رسالتها: **انس الأمر. لقد اتخذت قراري. لن أجرّب أي علاج آخر.**

قبل انتهاء اجتماعنا ببضع دقائق، تحدّثت مارلين عن سبب عدم خوفها من الموت، واستشهدت ببعض الفقرات من كتابي «**التحديق في الشمس**»، بما في ذلك عبارة نيتشه «مت في الوقت المناسب». وقالت إنها ليست نادمة على الحياة التي عاشتها. بينما كنت أنصت إليها، شعرت بفخر شديد: بها وبفصاحتها وسلوكها. وقلت في نفسي كم أنني محظوظ ومبارك لأن مارلين

شريكة حياتي. تأثّرت الدكتورة م. أيضًا بكلماتها، وفي نهاية الاجتماع، عانقت مارلين وقالت لها كم هي امرأة رائعة.

***

في الأسابيع القليلة الماضية، حلمت أحلامًا كثيرة، لكن الغريب في الأمر أنني لم أتذكّر أيًا منها. لكن في الليلة التي تلت اجتماعنا مع الطبيبة، لم أنم جيدًا، وتذكّرت بوضوح شذرة من حلم طويل مرعب. فقد حلمت أنني أحمل حقيبة كبيرة ومشيت مسافات طويلة على جانب طريق مقفر. شيء مزعج كان قد حدث قبل ذلك لكنني لم أتذكّره. ثم توقفت سيارة وأومأ لي رجل، أراد أن يبدأ حديثًا معي وطلب مني أصعد إلى السيارة معه. كان هناك شيء مخيف في وجهه، يكاد يكون شيطانيًا: لم أثق به وصوّرت خلسة لوحة سيارته بهاتفي الآيفون وأرسلتها إلى أحد أصدقائي. رفضت أن أصعد إلى سيارته: وقفنا هناك صامتين لفترة طويلة حتى ابتعد بسيارته. آخر شيء أذكره هو أنني واقف وحدي في الظلام بجانب الطريق، لكن لم تمرّ أي سيارة. لم أعرف ماذا يجب أفعل أو إلى أين أذهب.

كلما حاولت تفسير الحلم، تلاشى الحلم بسرعة. لكن الدافع الرئيسي للحلم يبدو واضحًا: أنا وحيد، بلا مأوى، خائف، ضائع في الحياة، أنتظر النهاية. أرفع قبعتي إلى صانع الأحلام في داخلي احترامًا.

لم نسمع عن نتيجة المختبر في اليوم التالي، يوم الجمعة،

وهذا يعني أن علينا أن ننتظر حتى يوم الاثنين. أثار انزعاجي قلق مارلين التي تذكّرت أن الدكتورة م. قالت إنها ستتصل بنا عندما تحصل على نتائج المختبر. تأكّدت من صديقي ديفيد شبيغل الذي كرر نفس ما قالته مارلين. بدأت أفقد الثقة في قدرتي على الاستماع وعلى تذكّر الأحداث.

عندما نفد صبري، استخدمت بطاقتي في جامعة ستانفورد لأطلّع على نتائج المختبر على كمبيوتري من دون أن أُعلم مارلين. كان التقرير معقدًا جدًا، لكن بدا لي أن النتائج لم تظهر تغييرات هامة، يائسًا، لم أخبر مارلين. في تلك الليلة، لم أنم جيدًا أيضًا، وفي وقت مبكر من صباح اليوم التالي، تلقت مارلين إيميلًا من الدكتورة م. تقول فيه إن نتائج المختبر متفائلة بحذر، وأرفقت صورة عن التقرير الذي يُظهر انخفاضًا كبيرًا في بعض المؤشرات السلبية خلال الأسابيع القليلة الماضية.

إن سوء فهم نتائج المختبر ذكّرني مرة أخرى بأن شهادتي في الطب أصبحت قديمة: فأنا طبيب بالاسم، ولست مجهزًا تمامًا لفهم الممارسات الطبية المعاصرة أو النتائج المخبرية. لن أقنع نفسي بغير ذلك أبدًا.

## الفصل 12

## متفاجئة تمامًا

أتوقع زيارة من إيفوري، الصديقة التي عادت من كوبنهاغن منذ فترة قصيرة. قدّمت لي إيفوري علبة شوكولاتة مميّزة جدًا صُنعت في الدنمارك. أعرف إيفوري من الصالونات الأدبية التي تضم كاتبات كنت قد استضفتها لسنوات عديدة، وهي عضوة كانت تدأب على حضور الصالون بانتظام، والصالون الأدبي الصيفي عندما وافقنا انضمام كاتبات جدد.

كم كانت قطع الشوكولاتة بالبندق التي قدمتها إيفوري لي ولإيرف لذيذة. كم سعدتُ عندما رأيت هذه المرأة مرة أخرى التي أعرفها منذ أن كانت حاملًا بطفلها الأول الذي أصبح في التاسعة من عمره الآن. تدير إيفوري دار نشر صغيرة تصدر كتبًا على الإنترنت وطبعات ورقية عند الطلب. (أعادت نشر كتابي الذي نفدت طبعته حول مذكرات النساء عن الثورة الفرنسية بعنوان «**مُرغمات على الشهادة**» الذي اكتسب حياة جديدة الآن وأصبح يُدرّس في فصول التاريخ في المدارس الثانوية، وبدأ يدرّ عوائد للملكية الفكرية).

بينما كانت إيفوري تحدّثني عن بعض مشاريعها الجديدة

التي ستساعد على تمويل تطلعاتها في النشر، رنّ جرس الباب. حتى قبل أن يتمكن أحد من الذهاب وفتح باب البيت، فُتح وظهر وجه مألوف، ثم وجه آخر، وآخر، حتى امتلأت غرفة الجلوس بحوالي عشرين امرأة من أعضاء صالوني السابق. فغرت فمي - متفاجئة ومذهولة تمامًا. كيف تمكنت إيفوري من تنظيم هذا اللقاء من دون أن أعرف؟

ثم فهمت أنها كانت تحضّر لهذا اللقاء منذ شهور بعد أن اضطررت إلى التخلّي عن الصالون بعد أن تدهورت صحتي. كانت هذه الزيارة الجماعية بديلًا رمزيًا عن الصالون الأدبي الذي كنت أعقده عادة في بيتنا في بالو ألتو في نهاية الصيف. لكن لم يكن هذا كلّ شيء.

أهدتني إيفوري كتابًا مصمم تصميمًا جميلًا عنوانه «**رسائل إلى مارلين**». كان الجهد الهائل الذي بذلته إيفوري لإصدار الكتاب، بالإضافة إلى جمع العضوات في الصالون، واضحًا. يضم الكتاب ثلاثين رسالة كتبتها العضوات اللاتي لم يتمكن بعضهن من الحضور اليوم. فتحت الكتاب كيفما اتفق، وعلى الفور أدهشتني الأهمية التي يولينها لي لأنني أثّرت في حياتهن. تقول إحدى الرسائل: «قد لا تعرفين مدى أهميتك بالنسبة لي منذ أن التقينا»، وتقول أخرى، «أي عوالم فتحتها لي»، وأخرى، «كم أنا محظوظة لأنني تعرفت عليك».

كيف يمكن للمرء أن يتفاعل بصدق مع هذه الشهادات؟ غمرتني فرحة لا توصف. لكن بالإضافة إلى شعوري بالامتنان،

اعتراني أيضًا، في أعماقي، شعور بأنني لا أستحق هذا السيل المتدفق من الثناء والمديح. في الشهور الماضية، أغدق عليَّ كثيرون عبارات الثناء وأعربوا عن قلقهم بإرسال رسائل وباقات أزهار ووجبات طعام، لكن تظل هناك خصوصية لهذه المجموعة بالذات - مجموعة من الكاتبات وأستاذات جامعيات وباحثات مستقلات ومصوّرات ومخرجات أفلام يعشن في حياتي منذ أكثر من نصف قرن. فقد استهلت ستينا كاتشادوريان التي أعرفها منذ سنة 1966 رسالتها: «صديقة حميمة، مؤتمنة على الأسرار، معلّمة، امرأة حكيمة، كاتبة، صلبة، كأنها قريبة لك، وأخت». لقد أبكتني هذه الرسالة ورسائل عديدة أخرى التي احتفظت بها كلها، وأعيد قراءتها بين الحين والآخر.

إن «**رسائل إلى مارلين**»، طبعة محدودة من نسخة واحدة»، حررّتها إيفوري ماديسون وصممتها آشلي إينغرام، تظهر على الغلاف صورة لي التُقطت منذ زهاء خمسة وثلاثين سنة، وأنا جالسة أمام طاولة مكتبي. في رأيي المتحيّز، لا يوجد كتاب محدود الإصدار أجمل من هذا الكتاب، وليس أكثر أهمية بالنسبة لشخص يقترب من نهاية حياته.

مضت ساعة بسرعة، وأنا أكلّم كلّ واحدة منهن على حدة. كان الجلوس مع باربرا بابكوك، أستاذة القانون في جامعة ستانفورد التي خضعت لعلاج كيميائي لسرطان الثدي، مفيدًا جدًا. كانت واحدة من اللاتي كنّ قدوة لي في الشجاعة والتماسك. قبل أن أصاب بالورم النقوي المتعدد بفترة طويلة،

كنا نلتقي بانتظام في أحد المطاعم أو في بيتها عندما كانت مريضة. لكن منذ أن بدأتُ علاجي، لم تر إحدانا الأخرى. تحدّثنا عن المآسي التي رافقت حالتنا أنا وهي، وتحدثنا أيضًا عن دعم زوجينا المحبين لنا.

سعدت كثيرًا عندما رأيت ميرا ستروبر، الصديقة والزميلة العزيزة دائمًا التي وظفتّني كباحثة ومديرة رئيسية في «مركز الأبحاث المعني بالمرأة» القديم عام 1976. ولولا ميرا، لاختلف النصف الثاني من حياتي اختلافًا جذريًا. وأنا ممتنة كثيرًا لها لأنها جاءت اليوم لزيارتي بالرغم من الجراحة التي أجرتها في وركها منذ بضعة أسابيع ومن مرض زوجها بمرض باركنسون الحاد.

تمتاز هاتان المرأتان، باربرا وميرا، بأنهما أول امرأتين عينّتهما كلية الحقوق في جامعة ستانفورد (باربرا) وكلية ستانفورد للأعمال التجارية (ميرا) سنة 1972. وقد وجهت كلّ منهما العديد من النساء الأخريات في حياتهن المهنية الطويلة، وكتبت كلّ منهما سيرتها الذاتية عن تجاربهما الشخصية والمهنية.

ومن بين الوجوه المألوفة أيضًا ميغ كلايتون. طلبت منها أن تحدّثنا عن روايتها التاريخية الجديدة «**القطار الأخير إلى لندن**» التي ستصدر قريبًا باللغة الإنكليزية وستترجم إلى تسع عشرة لغة أخرى. لقد حظيت بامتياز أن أرى تحوّل ميغ في السنوات القليلة الماضية إلى كاتبة مهمة. في رسالتها إليّ،

استشهدت ميغ بقصيدة جين كينيون «دع المساء يأتي» التي قرأها الراحل جون فلستينر بصوت عال منذ سنوات في نفس الغرفة التي نجلس فيها الآن. هذه القصيدة التي أورد مقتطفات منها هنا، تلائم حالتي الآن:

**دع الثعلب يعود إلى عرينه في الرمل.**
**دع الريح تهدأ.**
**دع الغرفة تظلم.**
**دع المساء يأتي.**
**إلى القنينة في الخندق، إلى حقل الشوفان،**
**إلى الهواء في الرئة،**
**دع المساء يأتي.**
**دعه يأتي، كما يأتي عادة**
**ولا تخف. فإن الله لن يتركنا**
**بدون راحة،**
**لذلك دع المساء يأتي.**

بعد أن غادرن، جلست لفترة طويلة أفكّر في تدفق الحبّ هذا اليوم. هل كنت فعلًا امرأة لطيفة وكريمة كما قالت صديقاتي؟ لو كان ذلك صحيحًا، فلا بد أنني ورثت صفات كثيرة في شخصيتي من أمّي، أحلى وأرقّ شخص عرفته في حياتي. كانت أمّي تعامل الجميع بدماثة. حتى عندما أصبحت في الثمانينات من عمرها، كانت تقرع أبواب جاراتها وتسألهن

إن كن يردن أن تجلب لهن شيئًا من المتجر الذي ستذهب إليه. وعندما وضعناها في دار لرعاية المسنين بالقرب من بيتنا في بالو ألتو، كانت تحتفظ دائمًا ببعض الحلوى لتقدّمها إلى أحفادها عندما يأتون لزيارتها. لقد ربتني على أن أكون اجتماعية بشكل طبيعي، وأن أكون من ذلك النوع من الأشخاص الذين «يعطون ولا يأخذون». علمتني أمّي أن أسأل نفسي مقدمًا كيف يمكن أن تؤثر كلماتي وتصرفاتي على الآخرين. بالطبع، لم أحذو حذوها دائمًا. فقد مرت أوقات كنت فيها طائشة، لا بل كنت في بعض الأحيان، من دون أن أقصد، أنانية على حساب شخص آخر. لحسن الحظ، لم تر صديقاتي اليوم إلّا الجانب الأفضل فيَّ.

لكن هناك سلسلة فكرية أكثر قتامة تظل تصطدم بصورة بوليانا الإيجابية هذه عن نفسي: لا بد أن الكثير من هذا المديح ناجم عن مرضي، ومن الفكرة بأنني لن أبقى هنا لفترة طويلة. فقد تكون هذه آخر مرة أرى فيها هذا العدد من الأشخاص. هل جئن ليودعنني «الوداع الأخير»؟ حسنًا، حتى لو كان هذا صحيحًا، فإني سأقبله. كان يومًا جميلًا، يومًا لن أنساه بقية حياتي، طالت أم قصرت.

## الفصل 13

## أصبحتِ تعرفين الآن

منذ اجتماعنا الأخير مع الدكتورة م. التي قالت لنا فيه إنه توجد، أخيرًا، بعض النتائج المختبرية التي تشير إلى أن مارلين تتحسّن، طرأ تغّير كبير على حياتنا. فقد عادت مارلين إليَّ. فهي لن تموت قريبًا - واعتراني شعور اليوم بأنني ربما أموت قبلها. لقد استعدت حبيبتي مارلين مرة أخرى، وأمضينا بضعة أيام جميلة.

يوم الأربعاء، كالعادة، أوصلها إلى المستشفى حيث نمضي بضع ساعات لتأخذ حقنة العلاج. بعد ذلك بيوم أو يومين، تصبح أكثر مرحًا، وتعود إلى طبيعتها. يوم الخميس، تشعر بالراحة عادة، لكن هذا الأسبوع كان مختلفًا: فقد كانت معنوياتها مرتفعة على نحو غير معتاد. مارلين التي أعرفها قبل مرضها، مارلين التي لم أرها منذ زمن.

يوم الجمعة، بعد يومين من حصولها على حقنة العلاج الكيميائي، ظلت معنوياتها جيدة، وذهبنا وتناولنا العشاء في أحد المطاعم. ربما كانت هذه المرة الثالثة التي تناولنا فيها العشاء خارج البيت منذ أن ظهر مرضها منذ بضعة أشهر. ذهبنا

إلى المطعم الذي نثق به ونرتاده عادة «فوكي سوشي» القريب من بيتنا الذي يقدّم أطباقًا لذيذة مثل حساء زوسوي وميسو التي تستطيع مارلين هضمها بسهولة. لعلنا تناولنا الطعام في هذا المطعم أكثر من خمسمائة مرة خلال الخمسين سنة الماضية. في إحدى السنوات قدّموا لنا مجموعة من السكاكين المخصصة لقطع شرائح اللحم لأننا أكثر زبائنهم ولاء.

في صباح اليوم التالي، يوم السبت، استيقظت مارلين وقد ارتسمت على وجهها ابتسامة عريضة، وقالت: «حلمت حلمًا غريبًا - أطرف حلم رأيته منذ شهور، بل ربما منذ سنوات.

«أنا طفلة في بيتنا في واشنطن العاصمة. تسللت وصعدت الدرج إلى غرفة نومي مع رجل لم أتبين وجهه. صعد إلى السرير معي لنمارس الحبّ، لكنه، بدلًا من أن يفعل ذلك، تبوّل في السرير. فاضطررت لأن أنهض وأغيّر الملاءات. ثم هبطت إلى الطابق السفلي لأعدّ كوبًا من الشاي، وعندما عدت وصعدت الدرج سمعت جلبة أو حركة في الطرف الآخر من البهو في غرفة أمي. قرعت الباب، وعندما شققته قليلًا، رأيت ابننا بن عاريًا وهو جالس على سرير أمّي يبتسم.

«نظرت أمّي إليَّ وقالت: » إذًا، أصبحتِ تعرفين الآن».

«فأجبتها 'يوجد أيضًا شخص في غرفة نومي، أصبحتِ تعرفين الآن'».

ضحكنا كلانا على هذا الحلم السخيف وحاولنا أن نفسّره

لكننا لم نستطع ذلك. حلمت مارلين بأنها فتاة صغيرة في البيت الذي نشأت فيه. لكنها على علاقة مع رجل غير معروف، رجل مصاب بسلس البول يتبوّل في الفراش، وهذا تصرّف رجل متقدم في العمر، ثم لقائها المضحك الغريب مع أمّها، وهي امرأة لطيفة ومحبّة في السرير مع ابننا البالغ بن.

سِفاح القربى، سفر عبر الزمن، فكاهة سخيفة، مراحل الحياة، تمرّد على الشيخوخة - كلّ ذلك موجود في الحلم.

في مساء ذلك اليوم، أخبرتني مارلين أنها تظن أنها رأت ذلك الحلم بعد أن رأت ابننا بن جالسًا معي على السرير نتبادل الحديث. فقد كان يبتسم نفس الابتسامة التي رأتها في الحلم. بشكل طبيعي، انتقلنا إلى تفسير فرويد الأوديبي عن سِفاح القربى بين الأم والابن الذي أخفته مارلين ونسبته إلى أمّها. أما بالنسبة للعشيق العجوز، فقد يكون أنا، مع أنني لم أتبوّل في الفراش قط.

ظلت معنويات مارلين مرتفعة طوال اليوم إلى درجة أنني شعرت أن عقلي بدأ يعيد حساباته: فقد عادت مارلين مرة أخرى، لكن للأسف، لم يدم ذلك لفترة طويلة: ففي عصر اليوم التالي، انتابها شعور بالغثيان وإرهاق شديد إلى درجة أنها لم تعد تكاد تستطيع أن ترفع جسدها عن الأريكة. انتكاستها المفاجئة عما كانت عليه البارحة شيء غير مفهوم، هذه الانتكاسة المفاجئة جعلني أشعر بالعجز مرة أخرى. قلت لها،

وأنا أعني ما أقول، أتمنى لو آخذ عنها مرضها وأشعر بالغثيان والإرهاق بدلًا عنها.

تواصلت هذه التقلبات الشديدة في صحتها. لكنها تحسنت قليلًا في اليوم التالي. بشكل عام، بدا أن صحتها بدأت تتحسن. لقد هيمن مرض مارلين على كل شيء آخر، لكن أصبح لديَّ الآن وقت لأفكّر في مسار حياتي. فلم يعد لديَّ سوى حفنة من الأقران - فقد مات جميع أصدقائي ومعارفي المقربين والقدامى. باستثناء مارلين، لم يبق لديَّ سوى صديقين من الماضي البعيد لا يزالان أحياء ويتنفسان، هما: ابن عمي غاي الذي يصغرني بثلاث سنوات، والذي أعرفه منذ أن ولد، يعيش حاليًا في واشنطن العاصمة، ونتحدّث بالهاتف ما لا يقل عن أربع أو خمس مرات كلّ أسبوع. لكن لا يريد أحدنا أن يسافر، لذلك لا يحتمل أن أراه شخصيًا مرة أخرى. وأتحدّث أيضًا بالهاتف كلّ أسبوع مع سول سبيرو الذي كان طبيبًا مقيمًا معي في جامعة جون هوبكينز، يعيش في ولاية واشنطن لكنه مريض لا يستطيع أن يسافر. البارحة فقط قرأت في **تقرير جامعة ستانفورد** أن ستانلي شراير مات، وهو صديق وجار قديم. كان ستانلي أستاذ أمراض الدم في جامعة ستانفورد الذي أحالنا إلى الدكتورة م. في نعيه، عرفت أنه بلغ التسعين من العمر، يكبرني بسنتين. سنتان - يبدو هذا صحيحًا: قد أعيش سنتين أخريين. لكن، إذا لم تكن مارلين موجودة، فلا أريد أن أبقى مدة أطول.

أصبحت الآن رجلًا متقاعدًا، وقد هجرت العمل الذي

طالما أحببته. أفتقد عيادتي كثيرًا. مضى على تقاعدي كطبيب معالج بضعة أشهر فقط، لكني لا أزال أرى ثلاثة أو أربعة مرضى في الأسبوع لاستشارة واحدة. أما مهنتي في الحياة كمعالج نفساني قد انتهت، وأنا حزين جدًا من أجل ذلك. لقد بدأت أفتقد تلك العلاقة الحميمة العميقة التي تربطني مع المرضى الذين أعالجهم. لم يعد هناك أحد الآن، ماعدا مارلين، تدعوني إلى أعمق وأكثر مقصوراتها ظلمة.

بينما رحت أمعن التفكير في أفضل وسيلة أصف فيها عمق خسارتي ومداها، تبادر إلى ذهني وجه إحدى مريضاتي. يا له من شيء غريب أن يخطر لي هذا الشخص بالذات: فقد رأيتها مرة واحدة فقط قبل سنوات عديدة. لكن قبل أسبوعين، بينما كنت أتصفّح بعض كتاباتي القديمة غير المنشورة، وقعت تحت يدي هذه الصفحات عن قصة كنت قد بدأت أكتبها.

**في يوم عيد ميلادي الخامس والستين، دخلت فيليس إلى مكتبي، امرأة حزينة، جذابة، متقدمة في السن. كان من الواضح أنها قلقة كثيرًا، وجثمت مثل طائر على حافة كرسيها كما لو كانت تتأهب للهرب في أي لحظة.**

**«أهلاً بك يا فيليس. أنا إيرف يالوم، وفهمت من الرسالة التي أرسلتها لي بالإيميل إنك لا تنامين جيدًا وينتابك قلق في أحيان كثيرة. هل نبدأ مباشرة؟ حدثيني عن أشياء أخرى عنك».**

لكن فيليس كانت مضطربة جدًا لم تستطع أن تبدأ على الفور، ثم قالت «أحتاج إلى دقيقة أو دقيقتين - إني لا أتحدّث عن نفسي كثيرًا، عن نفسي المخفيّة»، وجالت بعينيها مكتبي، ثم ثبّتت عينيها على صورة موقعة للاعب البيسبول العظيم في فريق نيويورك يانكي، جو ديماجيو، المعلقة على الحائط.

«كان أحد الأبطال أثناء طفولتي»، علّقت قائلاً.

افترت شفتا فيليس عن ابتسامة عريضة، وقالت: «جو ديماجيو - أعرفه - أعرف أشياء عنه. لقد نشأتُ في نورث بيتش في سان فرانسيسكو، غير بعيد عن المكان الذي كان يعيش فيه وعلى بعد شارعين فقط من الكنيسة التي تزوج فيها هو ومارلين مونرو».

«نعم، أمضيتُ فترة طويلة في نورث بيتش أيضًا، وتناولت الغداء مرات عديدة في مطعم ديماجيو - أظن أنه كان مطعم دومينيك - شقيقه. أظن أن اسمه أصبح اليوم «أوريجينال جو». هل رأيته وهو يعزف؟»

«في التلفزيون فقط. كنت أحبّ أن أراه وهو يعزف. عزفه رائع. رأيته مرات عدة وهو يتمشى في منطقة المارينا حيث يعيش الآن».

عندما لاحظت أنها استقرّت في جلستها على كرسيها وأصبحت تشعر براحة أكبر، قلت في نفسي إن الوقت حان لنبدأ العمل. «إذًا، حدثيني عن نفسك يا فيليس، وعن سبب مجيئك لرؤيتي اليوم».

«حسنًا، عمري 83 سنة، عملت معظم حياتي ممرضة تخدير. تقاعدت منذ بضع سنوات. أعيش وحدي. لم أتزوج قط. إني متيقنة من أنك ستقول إنني انطوائية. لا توجد عندي أسرة، ماعدا أخ غير شقيق يعيش في مكان بعيد، وأعاني كثيرًا من الأرق والقلق». ارتعشت شفتاها وهي تبتسم لي. بدا كأنها تكاد تعتذر لأنها جعلتني أبذل جهدًا كبيرًا.

«أرى أنه ليس من السهل التحدّث بصراحة عن نفسك يا فيليس. أظن أن هذه أول مرة تتحدّثين فيها إلى طبيب نفساني؟»

هزّت رأسها.

«قولي لي، لماذا الآن؟ ما الشيء الذي ساعدك على أن تتخذي هذا القرار وتتصلي بي الآن؟»

«لم يحدث شيء مفاجئ. الأمور تزداد سوءًا، خصوصًا الأرق والشعور بالعزلة».

«ولماذا أنا؟»

«لقد قرأت الكثير من كتبك. شعرت أنني أستطيع أن أثق بك. قرأت مؤخرًا كتابك «الاستلقاء على الأريكة». شعرت أنك شخص مرن ولطيف، ولا تعامل المرضى على أنهم مجانين، والأهم من كلّ ذلك، فإني أرى أنك لا تصدر أحكامًا مسبقة على الآخرين».

كان من الواضح أن لديها إحساس شديد بالذنب. أبقيتُ صوتي خافتًا: «صحيح. لا أبدي أحكامًا. أنا إلى جانبك. أنا هنا لمساعدتك».

بدأت فيليس تصف شبابها المؤلم. اختفى والدها عندما كانت في الثالثة من عمرها. لم تسمع عنه شيئًا، ولم تذكر أمها اسمه بعد ذلك قط. قالت إن أمّها امرأة شريرة وباردة المشاعر ونرجسية، وعندما حاول أحد الرجال العديدين الذين كانت أمّها تدعوهم إلى المنزل الاعتداء عليها، هربت فيليس من البيت وهي في الخامسة عشرة من عمرها، وأسلمت جسدها للآخرين، وعاشت مع عدد من الرجال. وبأعجوبة، تمكنت بعد ذلك من الالتحاق بالمدرسة الثانوية، ثم درست في المعهد وتخرجت ممرضة، وعملت طوال حياتها ممرضة تخدير.

أرخت فيليس ظهرها على الكرسي، وأخذت نَفَسًا عميقًا، وواصلت كلامها: «إذًا، باختصار، هذه هي حياتي. لننتقل الآن إلى الجزء الصعب. منذ عدة سنوات، اتصلت بي أختي وقالت لي إن والدتنا تمرّ في مراحل متأخرة من سرطان الرئة، وقد وضعت على جهاز التنفس، وهي في غيبوبة الآن في المستشفى. كانت تحتضر. أذكر أنها قالت أيضًا إنها بقيت بجوارها خلال الليالي الثلاث الأخيرة، لكنها لم تعد تحتمل، وأضافت، أرجوك يا فيليس، هل يمكنك أن تأتي وتمضي هذه الليلة معها؟ إنها غائبة عن الوعي، ولن تضطري للتكلم معها.

«وافقت - كنا قد بدأنا، أنا وأختي، نتواصل منذ سنوات، حتى أننا بدأنا نتناول الغداء معًا كلّ شهر أو شهرين. وافقت على طلبها لكنّي فعلت ذلك من أجل أختي لا من أجل أمي. لم أر أمّي منذ عدة عقود، وكما قلت لك، لم

أتعامل معها قط، ووافقت على أن أجلس معها في تلك الليلة لأريح أختي قليلاً. في الساعة الثالثة صباحًا تقريبًا - أتذكّر ذلك بوضوح، كما لو أنه حدث البارحة - أصبح تنفّس أمي متقطعًا وشديدًا، وتشكلت رغوة الوذمة الرئوية على شفتيها. لقد رأيت ذلك يحدث لمرضى كثيرين، وعرفت أنها بدأت تلفظ أنفاسها الأخيرة. كنت متيقنة من أن تلك اللحظة ستأتي في أي لحظة».

أحنت فيليس رأسها. صمتت لبضع ثوان، ثم رفعت عينيها ونظرت إليَّ، وهمست، «يجب أن أخبر أحدًا - هل يمكنني أن أثق بك؟»

هززتُ رأسي.

«لقد قطعت عنها الأوكسجين... قطعته قبل أن تأخذ النفس الأخير».

جلسنا صامتين لفترة قصيرة، ثم قالت: «هل كان ذلك شفقة أم انتقام؟ أسأل نفسي طوال الوقت».

«أو ربما قليلاً من الاثنين»، قلت، «أو ربما آن الأوان لكي تدعي هذا السؤال يذهب بعيدًا. إنه شيء فظيع أن تحتفظي بكلّ ذلك في نفسك طوال هذه السنوات. ما هو شعورك وأنتِ تشاركينني قصتك هذه أخيرًا؟»

«إنه شيء مخيف جدًا، حتى مناقشة ذلك مع أحد».

«احتفظي بهذا السرّ لنفسك. أقدّر أنك وثقت بي بهذا السرّ الفظيع. كيف يمكنني أن أساعدك؟ هل يوجد شيء تريدين أن تسأليني عنه، شيء يمكنني أن أقوله قد

يحررك أو يساعدك بشكل ما؟»

«أريد أن أقول لك إنني لست مجرمة. لقد جلست مع مرضى كثيرين وهم في لحظاتهم الأخيرة. عدد كبير من المرضى. لم يبق لها سوى نَفَس واحد، نَفَسَان اثنان على الأكثر».

«دعيني أقول لك بما أفكّر فيه...».

قفزت عينا فيليس إلى عينيَّ - كما لو أن حياتها تتوقف على الكلمات التي سأقولها.

«إني أفكّر في تلك الفتاة الصغيرة، تلك الفتاة الضعيفة التي تعرضت لإساءة جنسية، تلك الفتاة الصغيرة التي كانت عرضة لقدر سيء وشهوات وأهواء أشخاص آخرين. يا له من شيء مأساوي أن تكوني أنت ذلك الشخص الذي شهد لحظات أمّك الأخيرة، وقد أدركت أنك أصبحت في موقع القوة».

مع أنه بقيت عشرون دقيقة لانتهاء جلستنا. جمعت فيليس أغراضها، ونهضت واقفة، ووضعت شيكها على الطاولة، وقالت «شكرًا» وغادرت. ولم أرها أو أسمع منها مرة أخرى.

***

إن ذلك اللقاء الذي مضت عليه سنوات عديدة ينقل ما سأفتقده بقية حياتي: الإحساس بالمشاركة، أن أكون موضع ثقة، وأن أشاطر اللحظات العميقة والمظلمة مع شخص آخر. والأهم من كلّ ذلك، سأفتقد الفرصة لأن أقدّم أشياء كثيرة لشخص آخر.

كانت هذه طريقتي في الحياة منذ سنوات عديدة. إني أثمّن ذلك. سأفتقدها. ذلك التناقض مع حياة سلبية يساعدني فيها شخص يقوم على رعايتي - حياة أخشى أنها لن تكون بعيدة جدًا.

سألتني مارلين لماذا اخترت هذه القصة بالذات ولم أختر قصة أخرى من ملاحظاتي الكثيرة. فأجبتها الإجابة نفسها - إنها تمثّل اللقاءات الحميمة التي لن أنعم بها بعد الآن مع المرضى الذين أعالجهم. اقترحت أنه ربما كان لذلك علاقة بمسائل نهاية الحياة، اللحظة التي يسحب فيها المرء القابس أخيرًا. ربما كانت محقّة.

## الفصل 14

## الحكم بالإعدام

اتصلت بي الدكتورة م. البارحة لتخبرني بأنني يجب أن أتوقف عن العلاج بالغلوبيولين المناعي. فقد أشارت آخر نتائج المختبر إلى أنه ليس مجديًا، وعلى نحو غريب، شعرت بالارتياح. فلن أضطر بعد الآن إلى أن أعاني من الآثار السامة الناجمة عن الأدوية التي أتناولها منذ بداية هذه السنة. لكن حالتي خلال هذا الأسبوع، كانت أسوأ من المعتاد، ورحت أتساءل، «هل تستحق إطالة عمري كلّ هذه التكلفة عليَّ؟»

بطبيعة الحال، لا أعرف ما نوع الألم الذي ينتظرني إذا تركت المرض يأخذ مجراه. وقد أكد لي العاملون في مركز الطب التلطيفي إنهم سيبذلون قصارى جهدهم للتخفيف من معاناتي، لكنني لا أريد حتى أن أبدأ أتخيّل كيف سيكون ذلك. في الوقت الحالي، يكفي أن أفكّر في الموت.

إن الموت في عمر السابعة والثمانين ليس مأساة، خصوصًا عندما أتذكّر جميع الأشخاص الذين ماتوا وهم في سن أصغر مني. فقد توفيت هذا الأسبوع، الصحفية كوكي روبرتس وهي في الخامسة والسبعين. أحسست بصلة خاصة بها

لأنني حصلت أيضًا على جائزة ويلسلي للخريجين المتميزين، وصورتي معلقة في قاعة فخمة في الجامعة بجانب صورتها وصور خريجات أخريات مشهورات، مثل هيلاري كلينتون ومادلين أولبرايت. إن التفكير بأنني كنت أيضًا جزءًا من الحركة النسوية التي عززت حقوق المرأة خلال الجيلين الماضيين يمنحني شعورًا بالفخر. لقد حان وقتي. ولم يعد ما سيحدث في المستقبل بعد موتي في يدي.

أظن أنني أفكر في الموت منذ زمن، لذلك لم يعد مفاجئًا بالنسبة لي. أبلغت الآن جميع أبنائي الذين أحظى بمحبتهم جميعًا. فقد اعتنى بنا ابني ريد وزوجته لوريدانا خلال عطلة نهاية الأسبوع، وصنعا لي كمية كبيرة من حساء الدجاج وخشاف التفاح. وهرعت إيف من بيركلي وساعدتنا على فهم الأخبار السيئة واستيعابها. سيمضي فيكتور ليلة الغد معنا، وسيصل بن في وقت لاحق هذا الأسبوع.

إذا استطعت، فإني سأذهب مع إيرف وإيف لحضور المسرحية الجديدة «**كان ديونيسوس رجلاً لطيفًا**» التي أخرجها بن في سان فرانسيسكو -. بشكل ما، استطاع بن أن يبقي أعضاء فرقته المسرحية حتى موسمها الحادي والعشرين، وصدرت حولها مراجعة ممتازة في صحيفة «**سان فرانسيسكو كرونيكل**» وأنا سعيدة جدًا من أجله. أودّ حقًا أن أشاهد مسرحيته، لكن ذلك يتوقف على قدرتي وحالتي الصحية. ها هي الصيغة الجديدة التي وضعتها لنفسي: ركّزي على نفسك وعلى

احتياجاتك اليومية. لقد آن الأوان لأن أدع بقية العالم يعتني بنفسه.

بالطبع، ينتابني قلق شديد على إيرف الذي يحيطني برعايته منذ شهور، وأخشى أن يصاب بالإرهاق. فبالإضافة إلى مشكلاتي الصحية لديه مشاكله الصحية أيضًا ويحتاج إلى كلّ مساعدة يمكنه أن يحصل عليها. صديقتنا ماري التي اعتنت بزوجها لأكثر من ثلاث سنوات قبل وفاته، حكت لي عن المشقة التي يواجهها الأشخاص الذين يقومون على رعايتهم، وانضمت إلى مجموعة يعتني أعضاؤها بأشخاص يعانون من مشكلات مشابهة، ويتحدثون عن الأعباء والمشكلات التي تعترضهم. بعد وفاة زوجها بسنتين، فإنها لا تزال تلتقي مع أعضاء تلك المجموعة.

من غير المرجح أن يستخدم إيرف نظام دعم كهذا، ناهيك عن أن جميع أعضاء تلك المجموعة، هم، مثل ماري، نساء. لسنوات كثيرة، كان إيرف يلتقي أسبوعيًا مع مجموعة من الأطباء النفسيين لمناقشة مشكلاتهم الشخصية، وأظن أن ذلك سيكون مفيدًا له. وعلى الرغم من أنه يعرف بشكل عقلاني أنني سأموت قريبًا، لا يزال لديه قدر من الإنكار. عندما تساءلت بصوت مسموع إن كنت سأكون موجودة هنا في عيد الميلاد، نظر إليَّ نظرة مليئة بالريبة - بالطبع سأكون على رأس اللقاء العائلي كما أفعل دائمًا. لا أعرف إن كان من الأفضل أن نتحدّث عن الفترة القصيرة المتبقية لديَّ، أم أتركه في حالة إنكار.

***

إن فكرة الموت لا ترعبني. فأنا لا أومن بوجود حياة أخرى بعد «أن نعود ونندمج في الكون»، وأتقبّل فكرة أنه لن يعود لي وجود بعد أن أموت، إذ سيتحلل جسدي ويستحيل ترابًا. عندما ماتت أمي منذ أكثر من عشرين عامًا، دُفنت في مقبرة ألتا ميسا القريبة من بيتنا. اشترينا حينذاك قبرين لي ولإيرف بجانب قبرها. زياراتي المتكررة إلى تلك المقبرة دفعتني لتأليف كتاب «**المثوى الأخير للأمريكيين**» بمشاركة ابني ريد، التي فتحت لي رؤية جديدة على الدفن وحرق الجثمان.

في وقتنا الحالي، أصبح حرق الجثامين في أمريكا أكثر شيوعًا من الدفن التقليدي، وبدأت تزداد المخاوف البيئية. ففي ولاية واشنطن مثلًا، يمكن دفن المرء بطريقة تحوّل جسده إلى سماد. ففي كاليفورنيا، تقوم شركة ناشئة بشراء غابة ويقوم شخص بتخصيب شجرة معينة. تعجبني فكرة أن أوضع في تابوت خشبي بسيط وأدفن في المقبرة القريبة من بيتنا، أمام المدرسة الثانوية التي درس فيها أبناؤنا الأربعة. في المستقبل، إذا جاءوا لزيارة قبري، فإنهم سيكونون محاطين بذكريات الطفولة.

بينما أشعر بدنو أجلي، أفكّر كيف سأغادر أصدقائي؟ فقد عاملني أناس كثيرون بلطف شديد خلال فترة مرضي، ولا أريد أن أختفي من حياتهم من دون أن أخبرهم كم كانوا يعنون لي. لقد أصبحت أي مكالمة هاتفية لوداعهم تستنفد قدرًا كبيرًا من طاقتي. أظن أن كتابة رسالة وداع لهم أمر جوهري أكثر، لكن

هل سيتاح لي الوقت والقدرة على كتابة كلّ رسالة؟ في تقليد يهودي محدد، كما ذكرت إيلانا زيمان في كتابها «**الرسالة الأبدية**»، يكتب المرء رسالة أخيرة إلى أحبائه يعبّر فيها عن مشاعره إزاء ذلك الشخص ويكتب فيها حكمة أو قولًا مأثورًا يريد أن ينقلها لهم. مهما كانت الحكمة التي اكتسبتها طوال حياتي فهي ليست شيئًا يمكنني أن أسجلها الآن في رسالة قصيرة. آمل أن أتمكن على الأقل من أن أكون على مستوى توقعاتي بالموت بطريقة تسبب أقل قدر من الألم للآخرين... ولي.

أفكّر بأن تكون طريقتي لوداع أصدقائي حول كأس شاي بعد الظهر. لقد بدأت الآن أقابل عددًا من أصدقائي المقربين لهذا الهدف، وسأحدد موعدًا للأصدقاء الآخرين في الأسابيع القادمة. آمل أن تتاح لي الفرصة لأودّع شخصيًا كلّ من أثرى حياتي وساعدني في تلك الأشهر العصيبة الأخيرة.

الغريب في الأمر أنني أدركت أنني إذا أردت أن أفعل شيئًا، عليَّ أن أفعله بسرعة. خطر ببالي أن أخصص صندوقًا لكل ابن من أبنائي وأملأه بأشياء قد تكون ذات أهمية بالنسبة لهم أو لأبنائهم أو أحفادهم في المستقبل. أتخيّل أن هذا الصندوق مركون في مكان ما في بيت واحد منهم، ثم يأتي أحد من ذريته البعيدين ويفتش فيه بعد أن نكون أنا وإيرف قد أصبحا مجرد اسمين في شجرة الأنساب التي يحتفظون بها. ماذا سيفعلون بشيء كتب عليه «مشبك الأخوّة من مدرسة إيرف

الثانوية الذي قدّمه لمارلين سنة 1948»؟ هل سيفرحون عندما يجدون ألبوم صور التُقطت في الذكرى الخمسين لزواجنا؟ هل يجب أن أضع أيضًا دفترًا جمعت فيه جميع المقالات عن كتابي **«تاريخ الثدي»** الذي صدر سنة 1997؟

يصعب كثيرًا إدراك أن جميع الكتب والأوراق والأشياء التي رافقتني في حياتي سيكون لها معنى لأبنائي وأحفادي. في الواقع، قد تكون عبئًا عليهم. أعرف أنني سأقدّم لهم خدمة بالتخلص من أكبر قدر ممكن من هذه «الأشياء».

***

عندما ذهبنا أنا وإيرف لزيارة الدكتورة م. آخر مرة، طرحت عليها سؤالين اثنين وهما: ما هي المدة التي أتوقع أن أعيشها، وكيف نبدأ في إجراءات الانتحار بمساعدة طبيب؟

كان ردّها على السؤال الأول، «بالطبع لا يمكن أن يكون المرء متأكدًا، لكنّي أخمّن أن ذلك سيكون في غضون شهرين».

كان ذلك بمثابة صدمة بالنسبة لي. فقد كنت أتوقع أن أعيش مدة أطول قليلًا. فلا تكفي هذه الفترة لرؤية جميع أصدقائي المقربين مرة أخرى، ومواصلة الفكرة بأن أضع في صندوق أشياء تهم كلّ ابن من أبنائي.

من حسن الحظ أننا حددنا موعدًا «للاحتفال» بعد أسبوعين يضم جميع الأبناء وأبنائهم. إن سبب هذه المناسبة مبدئيًا هو الاحتفال بعيد ميلاد ابننا فيكتور لبلوغه الستين،

بالإضافة إلى ثلاثة أفراد آخرين في العائلة تصادف أعياد ميلادهم في شهر تشرين الأول - زوجات أبنائنا الثلاث، ماري - هيلين وأنيسا ولوريدانا. أطلقت على هذا الاحتفال الآن اسم، «أربعة أعياد ميلاد وجنازة» في محاكاة ساخرة لفيلم يحمل اسمًا مشابهًا. إن ذلك يساعد على إبقاء روح الدعابة.

أما بالنسبة للانتحار بمساعدة طبيب، فإنه يتطلب موافقة طبيبين اثنين، ويجب أن يكون المريض على حافة الموت، ولا يوجد علاج محتمل في الأفق لشفائه. أعتقد أن الدكتورة م. من قسم أمراض الدم والدكتور س. من قسم الطبّ التلطيفي سيوقّعان على موافقة في الأسابيع الأخيرة من حياتي. فوجئت عندما علمت أن الموت سينجم عن ابتلاع كمية كبيرة من الحبوب، وليس عن طريق الحقن أو حتى تناول حبة واحدة.

حسنًا، حتى الآن ينتابني شعور بالهدوء نسبيًا. بعد عشرة شهور من الشعور بألم شديد في معظم الأوقات، من المريح أن أعرف أن بؤسي سينتهي. على نحو غريب، أشعر بأنني «دفعت» ثمن أي ذنوب أو أخطاء ارتكبتها في حياتي. تسلل المفهوم الديني لحول يوم الحساب والعقاب أو الثواب بعد الموت إلى المعنى المكافئ العلماني: أشعر بأنني عانيت جسديًا ما يكفي قبل أن أموت. ومن يدري ما الذي تخبئه لي الأيام، قبل أن أقبّل إيرف القبلة الأخيرة؟

## الفصل 15

## وداعًا للعلاج الكيميائي - وللأمل

تملكني شعور بالخوف من اليوم الذي سنلتقي فيه مع الدكتورة م. لإجراء مناقشة متعمقة حول إنهاء العلاج. وصلت الدكتورة م. في الموعد المحدد بدقة وأجابت على جميع أسئلتنا الكثيرة بأسلوب واع ولطيف. سألتها لماذا لم تستجب مارلين للعلاج: فقد عرفنا أو سمعنا عن عدد كبير من الأشخاص الذين نعرفهم عاشوا لسنوات عديدة بل حتى لعقود بعج إصابتهم بالسرطان النقوي المتعدد، فقالت الطبيبة وقد كست وجهها نظرة حزينة لأن العلوم الطبية لا تعرف حتى الآن سبب عدم استجابة بعض المرضى المصابين بهذا المرض للعلاج، أو لماذا يتأثر بعضهم، مثل مارلين، من هذه الآثار الجانبية السامة التي تجعل العلاج مستحيلًا.

ثم قاطعتني مارلين وسألتها بجرأة، «كم بقي لديَّ من الوقت؟ إلى متى تظنين أنني سأعيش؟»

صُدمتُ - وشعرتُ بالشفقة من أجل الدكتورة م. فأنا أكره أن أكون في مكانها. لكن بدا أنها لم تنزعج وأجابتها إجابة صريحة، «لا يستطيع أحد أن يكون دقيقًا حول الإجابة، لكنني أقدّر أنها قد تتراوح من شهر إلى شهرين».

فغرتُ فمي. كلانا فعلنا ذلك: فقد كنا نأمل ونتوقع من ثلاثة إلى ستة أشهر أخرى. غريب كيف أن القلق يعطّل القدرة على الإدراك. شعرت بصدمة كبيرة فلم يعد عقلي قادرًا على التفكير، وبدأت أتساءل كم مرة تضطر الدكتورة م. لمناقشة أمور كهذه. نظرت إليها: إنها امرأة جذابة، تتحدّث بصوت هادئ، طيبة القلب. أملت أن يكون لديها أحد تتحدّث معه عن الإجهاد الذي لا بد أنها تتعرّض له كل يوم. أُعجبت بنشاط عقلي، وضبطته متلبسًا في حماية نفسي: ما إن سمعت الكلمات «من شهر إلى شهرين»، حتى تحوّل تركيزي فجأة إلى مكان آخر، وبدأت أفكّر في التجربة اليومية للدكتورة م. بدأ عقلي ينتقل من مكان إلى آخر: لم أستطع تحمل الفكرة بأن مارلين قد لا تعيش أكثر من شهر.

بدا أن مارلين، الرائعة كعهدها، لم تكن منزعجة. قالت إنها تريد أن تناقش مسألة الانتحار بمساعدة طبيب، ثم سألت الدكتورة م. إن كانت توافق على أن تكون أحد الطبيبين اللذين يجب أن يوقعا على أمر الموافقة. صُدمت. لم يعد تفكيري متماسكًا. انزعجت كثيرًا عندما علمت أنها ستموت عندما تبتلع بعض الحبوب. كنت أظن دائمًا أن هذه العملية ستتم من خلال حقنة في الوريد. ففي حين يمكنني أن ألقي عدة حبوب في فمي وأبتلعها بسهولة، لا تستطيع مارلين إلّا أن تبتلع حبة واحدة في كلّ مرة بشكل متعمد وبطيء. ماذا سيحدث عندما يحين الوقت؟ أتخيّل أنني أستطيع أن أستخدم هاون ومدقة لأطحن الحبوب

وأصنع مستحلبًا من المسحوق الناجم عن ذلك. ثم بدأت أتخيّلها وهي ترفع المستحلب إلى شفتيها، لكن هذا كثير لأن أطلب ذلك من نفسي، وبدأت الصور تتلاشى.

بكيت. بدأت أتذكر كيف أحطت مارلين برعايتي طوال الوقت - لم يكن طول قامتها يزيد على متر ونصف، ووزنها لا يزيد على خمسين كيلوغرامًا عندما التقينا أول مرة قبل أربعة وسبعين عامًا. فجأة، تخيّلت مشهدًا وأنا أعطيها تلك الحبوب المميتة، وأراها تبتلعها، الواحدة تلو الأخرى. أبعدت هذا المشهد الفظيع من تفكيري، واستبدلته فورًا بصور لمارلين وهي تلقي كلمة الطلبة المتفوقين في ماكفارلاند، مدرستنا الإعدادية، وفي روزفلت، مدرستنا الثانوية. كان جسدي أكبر وأقوى من الآن، وكنت أعرف أشياء كثيرة عن عالم العلوم، وأحاول دائمًا، دائمًا، أن أعتني بمارلين، وأحاول أن أجعلها تشعر دائمًا بالأمان. أما الآن، فإن جسدي يرتجف عندما أتخيّل نفسي وأنا أقدم لها الحبوب المميتة تلك الواحدة تلو الأخرى.

في صباح اليوم التالي، استيقظت في الساعة الخامسة صباحًا، وقد خطرت لي فكرة شديدة الوضوح. قلت لنفسي: «ألا تدرك أن الموت ليس في المستقبل: إن مارلين تحتضر منذ فترة قصيرة». فهي تتناول كمية قليلة جدًا من الطعام، وتبدو مرهقة جدًا. حتى أنني لم أعد أستطيع أن أشجعها على أن تمشي حتى صندوق البريد في نهاية ممر بيتنا الذي يبعد خمس دقائق. إنها تموت الآن - إنه ليس شيئًا سيحدث. **إنه يحدث**

الآن. إننا في خضم ذلك. في بعض الأحيان، أتصوّر أنني أتناول الحبوب معها ونموت معًا، لكنني أتخيّل أصدقائي المعالجين وهم يتناقشون فيما بينهم إن كان ينبغي لهم أن يقبلوني في جناح الطبّ النفسي للمرضى الداخليين لأنني شخص أفكّر في الانتحار.

## الفصل 16

# من الرعاية التلطيفية إلى مركز رعاية المُحْتَضَرين

عندما لم يعد لديها شيء آخر تقدّمه، أحالت الدكتورة م. مارلين إلى مركز الرعاية التلطيفية، الفرع الطبي الذي يركّز بشكل تام على تخفيف الألم وجعل المرضى يشعرون بالراحة قدر الإمكان. عقدنا أنا ومارلين برفقة ابنتنا إيف، جلسة طويلة مع الدكتورة س.، رئيسة قسم الرعاية التلطيفية، وهي امرأة لطيفة دمثة، درست التاريخ الطبي الكامل لمارلين، وأجرت لها فحصًا شاملًا، ووصفت لها أدوية لمعالجة الأعراض التي تنتاب مارلين - غثيان متواصل، تقرحات جلدية مزعجة، إرهاق شديد.

أجابتها مارلين على جميع أسئلتها بأناة وهدوء، لكنها سرعان ما تحولت إلى الموضوع الرئيسي الذي يشغل بالها كثيرًا، وهو «الانتحار بمساعدة الطبيب». أجابت الدكتورة س. على جميع أسئلة مارلين بلطف واهتمام، لكنها قالت إنها لا تحبذ اللجوء إلى هذه الخطوة، وأكدت أن عملها يتمثّل في العمل على ألّا يعاني مرضاها، وأن توفر لهم إمكانية الموت بشكل مريح وغير مؤلم.

بالإضافة إلى ذلك، أخبرتنا الدكتورة س. أن الانتحار بمساعدة الطبيب خطوة معقدة تتطلب معاملات إدارية عديدة، وأعلمتنا أن وسيلة الموت تكمن في تناول أقراص مميتة، تحضّر ذاتيًا: فلا يُسمح للطبيب أن يساعد المريض على تناول هذه الحبوب. عندما قلت إن مارلين تجد صعوبة في ابتلاع الحبوب، قالت الدكتورة س. يمكن طحن الأقراص وتحويلها إلى مسحوق وخلطها مع مشروب ما. وأقرّت بأن خبرتها في هذا المجال محدودة وأنها لم تشارك إلّا في عملية موت واحدة بمساعدة الطبيب.

لكن مارلين لم تتوقف عن طرح أسئلة وسألت الدكتورة س. إن كانت توافق على أن تكون أحد الطبيبين المطلوبين للتوقيع على الأمر. أخذت الدكتورة س. نفسًا عميقًا، وترددت قليلًا، ثم وافقت، لكنها كررت بأنها تأمل بأن هذا ليس ضروريًا. ثم أثارت مسألة إحالة مارلين إلى مركز رعاية المحتضرين، وشرحت لها أن العاملين في مركز رعاية المحتضرين سيقومون بزيارتنا في البيت بانتظام ليتأكدوا من أن مارلين لا تعاني من الألم ومرتاحة بقدر الإمكان. وقالت إنها ستتصل بمركزين لرعاية المحتضرين قريبين من بيتنا، سيرسل كلّ منهما أحد العاملين لديه لإبلاغنا ما الذي يمكن أن يقدّمه كِلّ مركز منهما، ثم نختار أحدهما.

كان ممثّلا مركزي رعاية المحتضرين اللذين زارانا في البيت على دراية جيدة، وفي غاية الدماثة. كيف يمكننا أن

نختار بينهما؟ علمت مارلين أن زوج إحدى صديقاتها حصل منذ فترة على رعاية ممتازة من مركز ميشن فاخترنا هذا المركز. بعد فترة قصيرة، زارتنا ممرضة من المركز وأخصائي اجتماعي، وبعد يومين زارنا الدكتور ب.، طبيب المركز وأمضى معنا قرابة ساعة ونصف. كان شخصًا ذا خبرة جيدة ومريحًا. رأيت أنه أحد أكثر الأطباء رعاية وتعاطفًا من بين جميع الأطباء الذين التقيت بهم، وأملتُ بصمت أن يكون متاحًا للعناية بي عندما يحين موعد موتي.

بعد حوالي خمس عشرة دقيقة من حديثنا مع الدكتور ب.، أثارت مارلين مجددًا مسألة الانتحار بمساعدة الطبيب. كان ردّ الدكتور ب. مختلفًا عن جميع الردود التي أي سمعناها في السابق: فقد أبدى تعاطفًا شديدًا لهذه الفكرة، مع أنه يفضّل استخدام مصطلح «الموت بإشراف طبيب». وطمئن مارلين بأنه سيعمل شخصيًا على جعل موتها مريحًا وسهلًا عندما يحين الوقت المناسب. وأكد لها أنها إذا اتخذت هذا الخيار، فإنه سيبقى معها وسيُعدّ مستحلبًا من الأقراص تستطيع أن تمتصها بواسطة مصاصة شفاطة وتبتلعها بسهولة، وقال إنه شارك في أكثر من مائة حالة موت من هذا النوع، وأنه يوافق تمامًا على هذا الاختيار إذا كان المريض يعاني من آلام مبرحة ولا يوجد لديه أي أمل بالشفاء.

كان لهذه الكلمات تأثير مهدئ قوي على مارلين - على كلينا - مع أن ذلك جعل، في الوقت نفسه، موتها أمرًا أكثر

واقعية. ستموت مارلين قريبًا. ستموت مارلين قريبًا. ستموت مارلين قريبًا. كانت هذه الفكرة ثقيلة جدًا عليَّ، وبقيت أزيحها عن تفكيري. لقد هيمن عليَّ الإنكار. أشحت بعينيَّ بعيدًا. لم أشأ أن أنظر إلى هذا الوجه مباشرة.

***

بعد بضعة أيام، جاء اثنان من أبنائنا، أكبرهم، ابنتنا إيف، وأصغرهم بن، ومكثا عندنا في البيت. استيقظتُ مبكرًا، ومشيت إلى مكتبي وأمضيت ساعتين في مراجعة ملاحظات المحرّر لأحد فصول الطبعة الجديدة من كتابي الدراسي «**العلاج الجماعي**». عدت إلى البيت قرابة الساعة العاشرة والنصف، ورأيت مارلين جالسة إلى الطاولة تتناول طعام فطورها، وتشرب الشاي، وتقرأ جريدة الصباح.

«أين الأولاد؟» سألتها. هل هم أولاد حقًا! إذ تبلغ ابنتي 64 سنة، ويبلغ ابني 50 سنة (يبلغ ابناي الآخران 62 سنة و59 سنة).

قالت مارلين بنبرة هادئة وتقريرية، «لقد ذهبا إلى متعهّد دفن الموتى لاتخاذ ترتيبات الجنازة، ثم سيذهبان إلى المقبرة ليتفقدا قبرينا. سنكون بجانب أمي مباشرة».

لدهشتي، انفجرت في البكاء وانهمرت دموعي لبضع دقائق. ضمتني مارلين إليها وأنا أحاول أن أتمالك نفسي. بين نشيجي قلت لها: «كيف يمكنك أن تتكلّمي عن ذلك بهذه

الخفة؟ لا يمكنني احتمال فكرة موتك. لا أستطيع أن أتحمّل فكرة أن أعيش في عالم بدونك».

شدّتني إليها، وقالت: «إيرف، لا تنسى أنني أعيش في ألم وبؤس منذ عشرة أشهر. قلت لك مرارًا **إنني لا أستطيع أن أتحمّل فكرة أن عيش هكذا** بعد الآن. إني أرحّب بالموت، أرحّب بأن أتحرر من هذا الألم والغثيان، وهذا العلاج الكيمياوي، وهذا التعب المتواصل، وهذا الإحساس الفظيع. أرجوك أفهمني: ثق بي - أنا متيقنة من أنك لو عشت كلّ هذه الشهور كما أعيشها، وتشعر كما أشعر. الآن أنا أعيش من أجلك فقط. إن الفكرة بأنني سأتركك تحطم كياني. لكن حان الوقت يا إيرف. أرجوك، يجب أن تدعني أذهب».

لم تكن هذه أول مرة أسمع فيها هذه الكلمات، لكن ربما كانت هذه أول مرة أتركها تتغلغل إلى داخل عقلي. ربما كانت هذه أول مرة أدرك فيها حقًا أنني لو عانيت خلال الشهور العشرة الماضية ما عانته مارلين، فإنه سينتابني نفس الشعور. لو عشت بكل هذا الألم، لرحّبت بالموت، كما تفعل مارلين.

للحظة، للحظة فقط، أحسست أن بعض كلمات طبيبي القديم تتجمع وتتصارع معًا لتتحول إلى دحض: ليس من المفروض أن تعاني من الألم، فلدينا مورفين لتسكين ألمك، ولدينا منشطات لمعالجة شعورك بالإرهاق، ولدينا... ولدينا... لكنني لم أستطع أن أقول لها هذه الكلمات الزائفة.

عانق أحدنا الآخر، وبكينا. لأول مرة تتحدّث مارلين عن حياتي بعد موتها. «إيرف، لن يكون الأمر سيئًا كما يخيّل إليك. فلن يتوقف أبناؤنا عن زيارتك، وسيزورك أصدقاؤك طوال الوقت. إذا شعرت بوحدة شديدة في هذا البيت الكبير، يمكنك أن تطلب من غلوريا، مدبرة منزلنا، وزوجها أن ينتقلا ويقيما في مكتبي بدون مقابل، وبذلك يكونان متاحين دائمًا إذا احتجت إلى مساعدتهما».

فقاطعتها: لقد أخذت عهدًا على نفسي بألّا أحمّل مارلين عبء أن تقلق على حياتي بعد موتها. عانقتها وقلت لها للمرة الألف كم أنني أحبها ومعجب بها، وأنني أدين لها بكل جزء من نجاحي في الحياة.

وكما هو الحال دائمًا، اعترضت وراحت تتحدّث عن موهبتي وعن إبداعي في عوالم متعددة في كتاباتي، وقالت: «إنها متأصلة في ذاتك. إنه إبداعك أنت. لم أفعل شيئًا سوى أنني ساعدتك على إطلاقه».

«نعم، جاء نجاحي من عقلي ومخيّلتي، أعرف ذلك يا حبيبتي، لكنّي أعرف أيضًا أنكِ فتحتِ لي نافذة العالم الإبداعي. لولاك، لفعلت ما فعله جميع رفاقي المقربين في كلية الطب: كنت سأعمل طبيبًا في واشنطن العاصمة. ومع أنها قد تكون حياة جيدة، لما رأى كتابًا واحدًا من كتبي النور. فقد عرّفتني على أشكال أرقى من الأدب - تذكّري أنني أنهيت

دراستي في الجامعة خلال ثلاث سنوات، ثم التحقت بكلية الطب. كنتِ أنتِ صلتي الوحيدة بالأعمال الكلاسيكية والأدب العظيم والفلسفة: لقد ساعدتني على توسيع رؤيتي الضيقة للعالم. لقد عرّفتني على الكتّاب والمفكرين العظماء».

***

في ذلك المساء، جاء صديقانا ديني وجوسي لزيارتنا وأحضرا معهما وجبة عشاء أعدّاها في بيتهما. ديني زميل لي، واحد من أفضل المعالجين النفسيين الذين عرفتهم في حياتي، وهو أيضًا عازف بيانو جاز مشهور. عندما تنمشّى أنا وديني وحدنا، أحدّثه عما أواجهه من مصاعب. وهو يعرف جيدًا أهمية مارلين في حياتي (كما زوجته في حياته). وكنت أعرف أنه سيوافق على قرار مارلين بالانتحار بمساعدة الطبيب: وقد أعرب مرارًا عن تأييده لحقّ أي شخص في أن يضع حدًا لحياته عندما يعاني من ألم لا يطاق ولا يوجد لديه أمل في الشفاء.

قلت له إنني أمرّ بفترة فظيعة في حياتي، وبما أن مارلين توقفت عن تناول أي علاج للسرطان النقوي المتعدد، فلا بد أن يعود ذات يوم ويظهر من جديد. إني أنتظر تلك اللحظة بخوف، يومًا بعد يوم. لن أنسى أبدًا عندما أيقظتني مارلين عندما بدأ مرضها وهي تصرخ من شدة الألم في ظهرها بسبب كسر في فقرات عمودها الفقري بسبب هذا المرض.

كان ديني هادئًا على غير عادته: فهو عادة يجيب بسرعة،

ويعبّر عن نفسه بوضوح، أحد أكثر الرجال الذين عرفتهم ذكاء وقدرة على الإفصاح عن آرائه. أخافني صمته: خشيت أنني ألقيت على كاهله همومًا كثيرة.

في صباح اليوم التالي، عندما كنا نتناول أنا ومارلين طعام الفطور، قالت مارلين بشكل عابر إنها بدأت تشعر بألم في ظهرها. كتمت شهقتي: تذكرت بالطبع، فقراتها المكسورة وألمها الفظيع - بداية أعراض إصابتها بالورم النقوي المتعدد. تملكني شعور الفزع: فقد خشيت أن يعود هذا المرض ويظهر من جديد. هل ستحدث أسوأ مخاوفي؟ لم أجر فحصًا طبيًا لأحد منذ عشرات السنين، لكنّي أستطيع بسهولة أن أضع يدي على ظهرها وأضغط قليلًا على كل فقرة في عمودها الفقري وأحدّد موقع الألم، لكنني لم أستطع أن أفعل ذلك. ينبغي ألّا يضع زوج محبّ نفسه في موقف كهذا. لكني تذكرت أن ابنتنا، وهي طبيبة أيضًا، ستأتي بعد قليل، ويمكنني أن أطلب منها أن تفحص ظهر أمّها. كم فظيع أن تفكّر بأنها لن ترتاح من ألمها إلّا بتناول المورفين... والموت.

بدأت ألوم نفسي. فقد عملت مع عدد كبير من المرضى الثكالى الذين انتاب معظمهم نفس الشعور بالخسارة الذي ينتابني الآن. نعم، لكن لا شك أن معاناتي أسوأ من معاناتهم لأن خسارتي مختلفة تمامًا - فمنذ كم سنة أحبّ زوجتي وكم أحبها.

لقد عملت مع عدد كبير من الأزواج الثكالى الذين

تحسنّت حالتهم في نهاية الأمر - أعرف أنها عملية بطيئة، قد تستمر من سنة إلى سنتين - لكنها ستحدث في جميع الأحوال. لكن على الرغم من ذلك، فإني أفسدُ جهودي في تهدئة نفسي وأريحها بالتركيز في وقت واحد على الأعباء الكثيرة التي أحملها على عاتقي- عمري، الصعوبات التي أعاني منها في الذاكرة، ومشاكلي الجسدية، خصوصًا مشاكل التوازن التي تجعل من الصعب أن أسير من دون عكاز أو مشّاية، لكن لديَّ رد سريع على هذه الذات المكتئبة: إيرف، يا إلهي - انظر إلى المزايا التي تتمتع بها: معرفتك بالعقل ومعرفتك حول السيطرة على اللحظات المؤلمة. وإيرف، يوجد داعمون كثيرون من حولك - أربعة أبناء أوفياء يحبونك وثمانية أحفاد لن يرفض أي منهم أي طلب تطلبه منهم. فكّر في العديد من الأصدقاء المحيطين بك. تتوفر لديك الإمكانيات المالية والقدرة على البقاء في بيتك الجميل، أو الانتقال إلى أيّ مجمّع سكني. والأهم من كلّ ذلك، فإنك أيضًا، مثل مارلين، لا تشعر بأيّ ندم - فقد عشت حياة طويلة وممتعة - لقد حققت نجاحًا أكبر بكثير مما كنت تتخيّله - وساعدت أعدادًا كبيرة من المرضى، وبيعت ملايين النسخ من كتبك في ثلاثين لغة، وفي كلّ يوم، تتلقى أكداسًا من الرسائل من المعجبين بعملك.

لذلك، قلت في نفسي، يجب أن أكّف عن التذمر. لماذا تبالغ في شعورك بالحزن واليأس يا إيرف - هل هذا استعطاف لتحصل على المساعدة؟ ألا تزال تحاول أن تُظهر مدى حبك

لمارلين؟ والله إنها تعرف ذلك الآن. وحزنك الشديد يزيد حالتها سوءًا. نعم، نعم، أجبت. أعرف أنها لا تريدني أن أغرق في اليأس القاتل - إنها تريد أن أكون سعيدًا - إنها لا تريد أن أموت معها. يجب ألّا أظهر ألمي لها باستمرار. آن الأوان لأن أركل نفسي في المؤخرة.

يوجد موكب لا نهاية له من الأصدقاء والمعارف الذين يريدون رؤية مارلين، وآخذ على عاتقي مسؤولية حمايتها لئلا ترهق نفسها من هذا العدد الكبير من الاشخاص الذين يحبونها. أعمل مراقبًا للوقت، وبأدب بقدر الإمكان، أحدد فترة الزيارات بثلاثين دقيقة، وأنشأت ابنتي موقعًا إلكترونيًا لكي تعرف صديقات مارلين عما يستجد حول حالتها الصحية.

لكن مارلين تصمد إزاء كلّ ذلك. فعندما يأتي أصدقاء لتناول العشاء معنا، أُدهش كيف يمكنها أن تواصل الحديث معهم، وتسأل عن حياتهم وتحرص على أن يمضوا جميعًا وقتًا سعيدًا. صحيح أن لديَّ مهارات في التحدّث والعمل مع طلابي والمرضى الذين أعالجهم، لكن مهاراتها الاجتماعية العامة لا مثيل لها. وفي أحيان كثيرة، يأتي أحد أبنائنا الأربعة أو أكثر ليمضي الليلة في بيتنا. أستمتع دائمًا بحضورهم، وتدور دائمًا أحاديث حيوية، ونلعب غالبًا الشطرنج، ونلعب أحيانًا لعبة البينوكل.

لكن مهما بلغ حبّي لأبنائنا، فإني أثّمن كثيرًا الأمسيات

التي أمضيها وحدي مع مارلين. لعدة شهور، كنت أتحمل مسؤولية كاملة عن إعداد الطعام، لأن معدة مارلين حساسة جدًا، وتتناول نفس الطعام البسيط كلّ يوم: مرق الدجاج مع الأرز والجزر. وأعدّ لنفسي عشاء بسيطًا، أو أطلب أحيانًا وجبة من أحد المطاعم. ثم نشاهد نشرة الأخبار على التلفزيون، ودعاء مارلين لأن تبدأ إجراءات عزل ترامب ومحاكمته وهي لا تزال على قيد الحياة لكي ترى ذلك. نبحث غالبًا عن فيلم - وهذه ليست مهمة سهلة لأن ذاكرة مارلين قوية، وتفضّل أن تشاهد فيلمًا جديدًا - نشاهد نصف الفيلم في ليلة ونصفه الآخر في الليلة التالية.

هذه الليلة، بعد العشاء، استمتعنا بمشاهدة الفيلم القديم «*Arsenic and Old Lace*» بطولة كاري غرانت وريموند ماسي. نمسك أيدي بعضنا. لا أستطيع أن أتوقف عن لمسها. مستمتعًا بالفيلم، أنظر إلى مارلين بدهشة، وأنا أفكّر في الفترة القصيرة المتبقية لنا. أعرف... نعرف... أنها ستموت بعد فترة قصيرة، على الأرجح خلال الأسابيع الأربعة القادمة. يبدو الأمر سرياليًا. إننا ننتظر بكل بساطة أن يدّمر الورم ابتسامتها وجسدها الجميل. إني خائف عليها، ومندهش من رباطة جأشها وشجاعتها. لم أسمعها قط تقول إنها خائفة أو مستاءة من سوء حظها لأنها أصيبت بهذا المرض.

إني مدرك تمامًا تدهور حالتي. ففي أحيان كثيرة، أنظر إلى الصفحة الخطأ في جدول مواعيدي. كنت أظن أن مريضة ستأتي

الساعة الثالثة اليوم، لكنها جاءت في الساعة الرابعة. ظننت أننا سنلتقي على تطبيق زووم، لكنها جاءت شخصيًا. بدأت أشعر أنني بدأت أفقد الأمور. بدأت أشعر بالعجز. لكن باستثناء واحد: فعندما أبدأ جلسة استشارة مع أحد المرضى، أعود وأشعر بذاتي القديمة، وبدون استثناء تقريبًا، أشعر أنني أقدّم لكلّ مريض أراه، ولو في جلسة واحدة، شيئًا ذا قيمة.

يبدو لي أن قدرتي على التوازن والمشي وذاكرتي بدأت تتدهور بسرعة. الآن، وللمرة الأولى، بدأت أتساءل إن كان بإمكاني أن أعيش في هذا البيت وحدي بعد وفاة مارلين. يؤسفني أننا لا نستطيع أن نموت معًا. لقد عرفت مؤخرًا أن مسألة أين وكيف سأعيش موضع نقاش بين أبنائي. في ذلك اليوم، قالت ابنتي، إيف، إنها تفكّر في تحويل المدفأة والموقد من الغاز إلى الكهرباء لأنها تخشى أن أنسى الموقد مشتعلًا فيحترق البيت كله. أزعجني ذلك لأنها تعاملني مثل طفل وتتخذ قرارات تتعلق بمطبخي، إلّا أن جزءًا في داخلي يتفق معها. عندما ترى هي وجميع أبنائي الآخرين أنه لا يمكنني أن أبقى وحدي في البيت، أشعر بانزعاج وضيق شديدين - لكن ليس كثيرًا لأنني أخشى أن يكونوا محقين. ليست الوحدة هي المشكلة - وإنما الأمان.

لم أنظر بعمق إلى مستقبلي، ولم أفكّر بجدية أن أطلب من أحد أن يأتي ويعيش معي. أظن أنني أحجم عن أن أمضي وقتًا طويلًا في التفكير بذلك لأنني أعتبره خيانة لمارلين. لقد

تحدّثت عن هذا الأمر منذ بضعة أيام مع عدد من الأصدقاء الذي أيدّوا جميعًا رغبتي في أن أبقى في البيت الذي أحبّه. فأنا أعيش وأعمل في هذا الحيّ منذ عدة عقود، يحيط بي أفراد العائلة والأصدقاء، لذلك، فإني عازم على أن أبقى في بيتي. أتخيّل أنني سأحظى بين أصدقائي وأبنائي برفقة ثلاث أمسيات في الأسبوع، وسأكون مرتاحًا تمامًا لأن أكون وحدي في الوقت المتبقي.

في الأساس، أنا لست شخصًا اجتماعيًا إلى درجة كبيرة - وكانت زوجتي دائمًا تشغل هذا الدور في العائلة. أتذكّر المرة الأولى التي التقيت فيها بمارلين: كنت مراهقًا، أقامر في صالة بولينغ (كانت لديَّ ميول للمقامرة - ولا تزال توجد بقايا منها). اقترح أحدهم، لم يكن صديقًا حميمًا، وإنما شخص لم يكن ذا سمعته جيدة، أن نذهب إلى حفلة في بيت مارلين كونيك. كان المكان مزدحمًا إلى درجة أن الوسيلة الوحيدة التي تمكننا من الدخول إلى بيتها كانت من خلال النافذة. في وسط منزل مزدحم، كانت مارلين منهمكة في الترحيب بالضيوف. ألقيت نظرة واحدة عليها وشققت طريقي إليها عبر حشد الضيوف وعرّفتها على نفسي. كان ذلك تصرفًا غريبًا وغير معتاد مني: فلم أكن جريئًا اجتماعيًا قط. لكنه كان حبًا حقيقيًا من النظرة الأولى. في مساء اليوم التالي، اتصلت بها بالهاتف- كانت أول مكالمة هاتفية أجريها مع فتاة.

عندما أفكّر في الحياة بدون مارلين، يزداد حزني وقلقي،

ويسلك دماغي سلوكًا بدائيًا: كما لو أن التفكير في مستقبلي بدون مارلين خيانة - تصرف خائن قد يعجّل في موتها. تبدو كلمة «خائن» العبارة الصحيحة: عندما أخطط لحياتي بعد موت مارلين، أشعر بالخيانة. لا بدّ أنها استحوذت على تفكيري تمامًا، حول ماضينا، حول كيف نمضي وقتنا الآن معًا، حول مستقبلنا القصير جدًا.

راودني إلهام مفاجئ. سألت نفسي أن أتخيّل كيف سيكون الحال لو كانت الأمور معكوسة. افترض أنني أنا الذي سأموت، ومارلين هي التي تقوم على رعايتي والاهتمام بي بكلّ محبّة كعادتها؟ افترض أنني عرفت أنه لم يعد لديَّ سوى بضعة أسابيع أعيشها، فهل سأشعر بالقلق حول كيف ستعيش مارلين بدوني؟ أبدًا. سأكون قلقًا عليها ولا أتمنى إلّا أفضل حياة لها. فكرة علاجية فورية. بدأت على الفور أشعر بتحسن كبير.

## الفصل 17

# مركز رعاية المُحتَضَرين

مركز رعاية المُحتَضَرين. طالما ربطت هذه الكلمة بالأنفاس الأخيرة لمريض على فراش الموت. وها أنا ذا أحدّد مواعيد مع العاملين في هذا المركز. فأنا لا أزال أمشي، ولا أزال أستحمّ وحدي، ولا أزال أقرأ وأكتب. لا أزال أُدير أحاديث واضحة مع ضيوفنا. على الرغم من الإرهاق المتواصل الذي ينتابني، فإني لا أزال أعمل.

كانت زيارة الدكتور ب.، الطبيب من مركز ميشن لرعاية المحتضرين، مُطمئِنة إلى درجة كبيرة. وهو شخص يسهل التحدّث إليه، واسع الاطلاع، ومتعاطف جدًا، له خبرة طويلة في رعاية المرضى في نهاية حياتهم، يحرص على تخفيف آلامهم بقدر الإمكان باستخدام مجموعة متنوعة من الأدوية وأشكال أخرى من العلاج، بما في ذلك التأمل والتدليك. يخيّل إليَّ أنني لو لم أكن أعاني من ألم لا يطاق، لاستطعت أن أصمد حتى آخر لحظة بشيء من الكرامة. أصبحت لديَّ ثقة كبيرة به: فقد ساعد على موت قرابة مائة مريض، وأكدّ لي بأنه

سيهتم بكل شيء. شعرت براحة كبيرة واطمئنان لأنني سأضع نفسي بين يديه.

التقينا أيضًا بالممرضة والإخصائي الاجتماعي الذي سيتابع حالتي. من الآن فصاعدًا، ستأتي الممرضة مرة في الأسبوع لتفحصني وترى مسار مرضي. وهي أيضًا على دراية واسعة، ومتعاطفة، وجعلتني أشعر بالاطمئنان لزياراتها الأسبوعية. حتى أنني تلقيت مكالمة هاتفية من أحد الأعضاء المتطوعين في فريق رعاية المحتضرين وعرض أن يأتي إلى البيت ويدلكّني. وبما إنني أحبّ التدليك، وافقت على الفور وحدّدنا موعدًا. انتابني فضول قوي لأقابل شخصًا يتطوّع بدون مقابل لرعاية أشخاص على وشك الموت. أكاد أشعر بالحرج لأن يولى كلّ هذا الاهتمام على جسد في السابعة والثمانين من العمر، يحتضر، بينما لا يتلقى كثير من الناس أي رعاية على الإطلاق.

لا يزال الآخرون، بمن فيهم إيرف، يبدون إعجابهم بقدرتي على البقاء هادئة. نعم، بشكل عام، أشعر بالهدوء. لكن حزني يشتّد أحيانًا في الأحلام. لكن عمومًا، بدأت أتقبّل الحقيقة بأنني سأموت بعد مدة قصيرة. يبدو أن الحزن - الحزن الكبير لوداع أفراد عائلتي وأصدقائي - لم يغيّر قدرتي على القيام بالأعمال الحياتية البسيطة يومًا بعد يوم بفرح معقول. إنها ليسَت قشرة خارجية: فبعد تسعة شهور من العلاجات السامة والشعور باليأس معظم الأوقات، فإني أستمتع بهذه الفترة المؤجلة، مهما كانت قصيرة.

وصف روبرت هاريسون، أحد أكثر أساتذة العلوم الإنسانية تقديرًا واحترامًا في جامعة ستانفورد، الموت بأنه «ذروة» الحياة. لعله يقصد «الذروة» بالمعنى الكاثوليكي وهو الشعور بالهدوء والسكينة مع الله عند تلقّي الطقوس والشعائر الأخيرة. هل يمكن أن تكون لفكرة الذروة معنى بالنسبة لشخص لا يؤمن بأي دين؟ لو كان بإمكاني أن أتجنب بؤس الألم الجسدي الشديد، لو كان بإمكاني أن أستمتع بمتع الحياة البسيطة اليومية، لو كان بإمكاني أن أودّع أعزّ أصدقائي - سواء شخصيًا أم كتابة - لو كان بإمكاني أن أرتقي إلى أفضل ما لديَّ وأعبّر عن حبي لهم، وأقبل مصيري ببهاء، لربما كانت لحظة الموت أحد أشكال الذروة.

أعود بتفكيري إلى كيف كان يُنظر إلى الموت في التاريخ، أو على الأقل التاريخ الذي أعرفه. أذكر من كتابي «القلب العاشق» صورة حيّة من «كتاب الموتى» المصري. فقدت نظر المصريون القدماء منذ أكثر من ثلاثة آلاف سنة على العبور من الحياة إلى الموت نظرة مأساوية. إذ يوضع قلب المرء الذي يُعتبر مقر الروح في كفة ميزان، فإذا كان نقيًا بما يكفي يكون وزنه أقل من وزن ريشة الحقيقة، عندها يفوز المتوفى بالدخول إلى الدنيا الآخرة، أما إذا كان مثقلًا بالأعمال الشريرة، فإن وزنه يكون أثقل من وزن الريشة، فيلتهم وحش بشع الرجل أو المرأة الميتة.

حسنًا، حتى لو كنت لا أؤمن حرفيًا بهذا النوع من الحكم، فإني أعتقد أن الأشخاص المحتضرين - عندما يتاح

لهم وقت للتفكير -فإنهم ينحون إلى تقييم الحياة التي عاشوها. بالتأكيد فإن هذه الحالة تنطبق عليَّ. فمن دون أن أشعر بالرضا الذاتي بالمعنى السلبي. فأنا لم أضرّ أحدًا ويمكنني أن أصل إلى نهايتي بأقل قدر من الشعور الندم والإحساس بالذنب. لا يزال الكثير من الإيميلات والبطاقات والرسائل التي أتلقاها يوميًا تقول لي دائمًا إنني كنت مفيدة للكثيرين بشتى السبل. لا بد أن هذا أحد الأسباب الذي يجعلني أشعر بالهدوء والسكينة معظم الوقت، ويمكنني أن أتوقع «موتًا مريحًا».

يعزى القلق من الموت إلى المؤلفين الإغريق والرومان، سينيكا وإبكتيتوس وماركوس أوريليوس، الذين حاول كلّ واحد منهم أن يفهم كونًا يعتبر أي وجود فردي فيه بأنه شق صغير جدًا من الضوء بين أبدين اثنين من الظلام، واحد قبل الحياة، والآخر بعدها. وقد نصحنا هؤلاء الفلاسفة بأن نعيش بأفضل السبل الاجتماعية والعقلانية، وأرادوا ألّا نخاف من الموت، وإنما أن نقبل حتميته في المخطط العظيم للأشياء.

وعلى الرغم من أن الرؤى المسيحية عن الله والحياة الآخرة قد حلّت محل أفكار أولئك الكتّاب «الوثنيين»، فقد ظلت فكرة الموت تلوح عبر القرون، ولا تزال تؤثر على عناوين كتب عدة صدرت حديثًا، مثل **«فنّ الموت بطريقة جيدة» للكاتبة كاتي بتلر (2019). ويقدّم كتاب شيرون نولاند «كيف نموت: تأملات في الفصل الأخير من الحياة»** (1995) سردًا صريحًا ووجدانيًا حول كيف تخرج الحياة من الجسد.

بالطبع، كما ذكّرني الدكتور ب. فإن الموت دائمًا شأن فردي. فلا يوجد موت واحد ينسحب على الجميع، حتى بالنسبة للأشخاص المصابين بذات المرض. فقد أزداد ضعفًا بشكل تصاعدي، أو يتوقف أحد أعضائي عن العمل، أو إذا احتجت إلى تخدير قوي، فقد أموت بدون ألم وأنا نائمة. وبما أنه يوجد لديّ خيار الانتحار بمساعدة الطبيب، وأنا في حالة عقلية صافية، ويمكنني أن أعبّر عن رغباتي وأمنياتي، فربما أحدد موعدًا لموتي. وبالإضافة إلى وجود طبيب وممرضة من مركز رعاية المحتضرين، فإني أطلب أن يكون زوجي وأبنائي حاضرين في تلك اللحظة.

يوجهني حاليًا العاملون في مركز رعاية المحتضرين الذين يعرفون جيدًا احتياجات المرضى المحتضرين. يبدو أنهم يتوقعون أسئلتي حتى قبل أن أسألهم، وبناء على عملهم مع أشخاص آخرين ماتوا قبلي، فإنهم يساعدونني على صياغة الإجابات. يمكنني أن أتصل بمركز ميشين لرعاية المحتضرين في أي وقت، في النهار أو الليل، لأحصل على توجيهات تتعلق بتناول الدواء الموجود حاليًا في الخزانة والثلاجة، وسيرسلون أحدًا إلى البيت إذا حدث طارئ. لقد أنهينا المعاملات الرسمية التي ترفض صراحة التدابير الشديدة لإبقائي على قيد الحياة. وفي النهاية، يجب أن تكون لديَّ القدرة على اتخاذ القرار.

ومع أنني لست خائفة من الموت بحد ذاته، فإن الحزن

يعتصر قلبي لأنني سأنفصل عن الذين أحبهم. أما فيما يتعلق بجميع الأطروحات الفلسفية، وجميع التطمينات الطبية، فلا يوجد علاج للحقيقة البسيطة التي تقول إن أحدنا يجب أن يترك الآخر.

## الفصل 18

# وهم مسكّن

مضت الآن ستة أسابيع منذ أن قالت الدكتورة م. إن مارلين ستعيش من شهر إلى شهرين فقط. وعلى الرغم من مرور هذه الفترة، تبدو مارلين في حالة جيدة، مفعمة بالحيوية. أرسل ابننا بن رسالة بالإيميل إلى جميع أفراد العائلة قال فيها: «مرحبًا جميعًا - على الرغم من احتجاجها بعكس ذلك، يبدو أن أمّنا العزيزة ستكون موجودة معنا في عيد الشكر، لذلك طلبت أن نلتقي جميعًا في بالو ألتو لنحتفل معًا».

تستمع مارلين حاليًا إلى محاضرة مسجّلة حول ماركوس أوريليوس. أمضت أسبوعًا ممتازًا: غثيان أقل، شهية للطعام أقل، وطاقة أقل. لا تزال تمضي معظم اليوم وهي مستلقية على الأريكة في غرفة الجلوس، تغفو أو تستمتع بمرأى شجرة البلوط العملاقة خارج نافذة غرفتنا. أبدت استعدادها مرتين هذا الأسبوع لأن تسير مسافة المائة قدم إلى صندوق البريد.

لقد زاد مرض مارلين من وعيي بموتي. فقد طلبتُ أشياء من موقع أمازون: بطاريات A مزدوجة، وسدادات أذنين، وبديل السكر سبليندا. لقد اخترت نفس الكميات الكبيرة التي

أطلبها عادة. قبل أن أضغط على مفتاح «شراء»، لمتُ نفسي وقلت: «إيرف لا يمكنك أن تطلب كمية أخرى من ثلاثين بطارية A مزدوجة، أو علبة بديل السكر سبليندا فيها 1000 عبوة. فأنت رجل مسن، ولن تعيش كلّ هذه الفترة «. ثم قررت أن أطلب كمية أقل بكثير.

لا توجد لديَّ متعة أكثر من متعة أن أمسك بيد مارلين. لا أحصل على كفايتي منها. فنحت هكذا منذ أن كنا في المدرسة الإعدادية. كان الآخرون يسخرون منا عندما يروننا أحدنا يمسك يد الآخر خلال فترة الغداء في كافيتيريا مدرسة روزفلت الثانوية - ولا نزال نفعل ذلك بعد سبعين عامًا. أجد صعوبة في أن أحبس دموعي وأنا أكتب هذه الكلمات.

***

سمعت مارلين وابنتنا إيف تضحكان وتتحدّثان في إحدى غرف النوم الاحتياطية. اعتراني شعور بالفضول لأعرف ماذا تفعلان وأشاركهما في الحديث. كانتا تستعرضان مجوهرات مارلين - خواتمها وقلائدها ودبابيس الزينة لديها، قطعة قطعة، لتقررا من الذي سيرث كلّ قطعة من أبنائنا وزوجاتهم وأحفادنا وأصدقائنا المقربين. يبدو أنهما كانتا مستمتعتين بحديثهما.

مرت دقائق، ومع أن الساعة كانت العاشرة صباحًا، فقد شعرت بإرهاق واستلقيت على سرير، ورحت أنظر إليهما. بعد بضع دقائق، بدأ جسمي يرتجف. ومع أن درجة حرارة الغرفة

كانت 70 درجة فهرنهايت، فقد غطيت نفسي ببطانية. كان المشهد كلّه مروّعًا بالنسبة لي: فلم أتخيّل نفسي أنني سأكون سعيدًا وأنا أتخلّى عن كلّ هذه التذكارات والقطع المميّزة في حياتي. فلدى مارلين قصّة عن كل قطعة من هذه الحلي - من أين حصلت عليها ومن قدّمها لها. شعرت بأن كلّ شيء يتلاشى. الموت يلتهم الحياة كلها، الذاكرة برمتها.

في النهاية، اجتاحني شعور بالحزن وغادرت الغرفة. بعد دقائق، عدت إلى الكمبيوتر وطبعت هذه الكلمات - كما لو أن ذلك سيوقف الزمن. ألا يؤدي مشروع هذا الكتاب نفس الغرض؟ أحاول أن أوقف الزمن برسم المشهد الحالي، بأمل أن أنقله إلى مسافة ما في المستقبل. كل هذا وهم. لكنه وهم مسكّن.

## الفصل 19

## الكتب الفرنسية

أقف في غرفة مكتبي أنظر إلى الرفوف الفارغة. تلك الرفوف التي كانت تحتضن كتبي الفرنسية. لا بد أن هذه الرفوف كانت تضم ما لا يقل عن ستمائة كتاب، مكدّسة من السقف حتى الأرض في صفين اثنين. أنا وإيرف من عشاق الكتب منذ أن تسعفني الذاكرة. لقد تعلقنا بالكتب منذ أن كنا في سن المراهقة، وقد سحرتنا الكتب منذ ذلك الحين. بيتنا يعجّ بالكتب، ويبدو أنني الوحيدة التي أعرف أين يمكن أن أجد معظمها، لكن الأمر لا يخلو من عثرات.

جاءت البارحة ماري بيير أولوا، صديقتي الأصغر سنًّا من قسم اللغة الفرنسية في جامعة ستانفورد مع زوجها، وملأت كتبي الفرنسية في صناديق وأخذتها. ستجد مكانًا جديدًا لها في مكتبتها وستجعلها متاحة للدارسين والطلاب. الشيء الذي يثلج صدري هو أنني أعرف الآن أن هذه الكتب لن تتناثر هنا وهناك، وتصبح هباء منثورًا.

لكن بالرغم من ذلك، فقد غمرني شعور بالحزن، لأن إذ هذه الكتب تشكّل جزءًا هامًا من تاريخي الشخصي. سبعون سنة

من الانغماس في الأدب الفرنسي والثقافة الفرنسية. أقدم كتاب في هذه المجموعة - الذي لم أتخلّ عنه - نسخة من كتاب **سيرانو دي برغراك** كانت قد أهدتني إياه معلمة اللغة الفرنسية، ماري جيرارد، عندما تخرجت في المدرسة الثانوية سنة 1950، وكتبت عليه الإهداء التالي:

*Marilyn, avec des souvenirs affectueux du passé et de très bons voeux pour l'avenir*

**إلى مارلين، مع ذكريات الماضي الجميلة والأمنيات الرائعة للمستقبل.**

كانت مدام جيرارد هي التي اقترحت أن أذهب إلى جامعة ويليسلي التي كانت معروفة آنذاك بتميّز قسم اللغة الفرنسية فيها، وأن أفكّر أيضًا بأن أتخذ تدريس اللغة الفرنسية مهنة لي. لم يخطر ببالها (أو ببالي) بأنني سأواصل دراستي في اللغة الفرنسية وأنال درجة الدكتوراة في الأدب المقارن، وأصبح أستاذة للغة الفرنسية في الجامعة لفترة طويلة من حياتي.

كانت كتبي مرتبة وفق الترتيب التاريخي بدءًا من العصور الوسطى في أعلى أول رف، وانتهاء بمجموعة من كتّاب القرن العشرين، مثل كوليت، وسيمون دي بوفوار، وفيوليت لو دوك، وماري كاردينال، في أسفل الصف الثاني. ربما كان التحوّل من الكتّاب الذين كان معظمهم من الذكور في القرون الماضية إلى الكاتبات الأحدث يمثّل ذائقتي، لكنه يمثّل أيضًا الأهمية المتزايدة للمرأة وهيمنتها على الأدب في وقتنا الراهن.

لا أزال أذكر الجدل الذي دار حول الترجمة الجديدة لكتاب سيمون دي بوفوار **«الجنس الآخر»** الذي ترجمته صديقتاي العزيزتان كونستانس بوردي وشيلا مالوفاني-شوفالييه. فقد رأى بعض المنتقدين أن الترجمة «حرفية إلى درجة كبيرة»، وشعرت بأنني مضطرة للدفاع عنها في رسالة أرسلتها إلى صحيفة نيويورك تايمز. كانت ترجمتهما وكتابة إهداء لي، الكتاب الآخر الذي لم أستطع التخلّي عنه.

أما جميع الكتب الأخرى تقريبًا فقد ذهبت الآن، وتركت مكانها رفوفًا فارغة، وخواء كبيرًا في قلبي. لكن مجرد التفكير بأن ماري بيير ستشارك آخرين في هذه الكتب يمنحني الأمل بأنها ستنتقل إلى حياة أشخاص آخرين. اقترحت ماري بيير أن ألصق لوحات على الكتب عبارة تقول إنها جاءت من مكتبة مارلين يالوم، فطلبت من إيرف أن يكتبها لي.

***

شيء غير متوقع انبثق من علاقتي مع فرنسا والكتب وأصدقائي الفرنسيين. فعندما كنت في باريس السنة الماضية، أمضيت وقتًا جيدًا مع صديقيَّ العزيزين فيليب مارتيال وآلان بريوت اللذين أمضيا فترة الحرب العالمية الثانية في الريف الفرنسي: فيليب في نورماندي وفي ظل الاحتلال الألماني، وآلان في منطقة كانت تُدعى آنذاك «المنطقة الحرة» في الجنوب. وقد أصدر آلان مؤخرًا مذكرات يتحدث فيها عن وقوع أبيه الذي كان ضابطًا أسيرًا في معسكرات الاعتقال الألمانية بعد هدنة عام 1940.

اقترحت عليهما أن نقوم بتحرير كتاب بعنوان «شهود أبرياء» عن ذكريات الأطفال في الحرب العالمية الثانية، كتاب يضم قصصنا، بالإضافة إلى قصص أخرى سأجمعها من بعض الأصدقاء. نادرًا ما تركّز قصص الأطفال بالتحديد على أهوال الحرب. إذ يتذكّر الأطفال الطعام الذي تناولوه - أو الذي لم يتناولونه، خصوصًا آلام الجوع. إنهم يتذكّرون لطف الغرباء الذين أخذوهم إلى بيوتهم والدمية النادرة التي قُدِّمت لهم في عيد ميلادهم أو في عيد الميلاد. يتذكّرون ألعابهم مع أطفال آخرين اختفى بعضهم من حياتهم بسبب النزوح أو الموت. يتذكّرون صوت صفارات الإنذار والانفجارات والطلقات المضيئة التي أضاءت سماء الليل. إن أعين الأطفال تسجّل الأعمال الحربية اليومية، وعندما تُفتح من جديد من خلال الذاكرة، فإنها تساعدنا على رؤية حقائقها الوحشية.

في كتاب «شهود أبرياء» جمعت تواريخ طفولة ستة أشخاص تعرّفت عليهم كزملاء وأصدقاء يضم حكايات تُروى بصيغة المتكلم وأحاديث دارت على مدى عقود معهم. لم أكن أعرف هؤلاء الأشخاص عندما كنا أطفالًا أثناء الحرب، لكن بعد أن عرفتهم جميعًا وهم كبار في السن، أُعجبت بقدرتهم على تجاوز ماضيهم. فمن ذكرياتهم، يمكن أن يستكشف القارئ الظروف التي مكنتهم من البقاء أحياء. من هم الأشخاص الذين قدّموا لهم الأمان والأمل وأرشدوهم ووجهوهم في أسوأ الأوقات؟ ما هي الصفات الشخصية التي ساعدتهم على أن

يصبحوا أشخاصًا بالغين مهمين؟ كيف تعاملوا مع ذكرياتهم المؤلمة في فترة الحرب؟ الآن بعد أن مات عدد منهم - لا شك أن الذين بقوا في هذه الدنيا سيغادرونها قريبًا - لذلك، أشعر بالتزام خاص أن أنشر هذه القصص.

ما إن عدت إلى كاليفورنيا، حتى شرعت في العمل على المخطوطة. ما أدهشني هو أنني قطعت شوطًا كبيرًا فيها، حتى عندما تبين أنني مصابة بالورم النقوي المتعدد وبدأت العلاج. عندما توقفت عن العلاج، قررت أن أرسل المخطوطة إلى وكيلتي ساندي جيكسترا، لأعرف إن كانت ترى أنه يمكن نشرها.

ثم جرت الأمور بسرعة كبيرة. فقد أرسلت ساندي جزءًا منها إلى مطبعة جامعة ستانفورد، وخلال أسبوع قدّموا عرضًا ممتازًا - لا لنشر كتاب «**شهود أبرياء**» فحسب، وإنما لنشر هذا الكتاب مع إيرف أيضًا. يبدو لي كأنها هدية من الآلهة. الآن كلّ ما عليَّ أن أفعله هو أن أبقى على قيد الحياة لأعمل على الكتابين مع محررة كتبي، كايت واهل التي قرأت المخطوطة للتو وأبدت اقتراحات عديدة. أرجو أن أتمكن من إنهاء العمل. سيحلّ عيد الشكر بعد أسبوعين وسيأتي جميع أبناءنا إلى بيتنا، لذلك يجب أن أحافظ على ما يمكنني أن أحتفظ به من الطاقة من أجلهم ومن أجل مشروعيْ كتابيَّ.

## الفصل 20

## اقتراب النهاية

أمضيت معظم فترة الصباح في مكتبي الذي يبعد عن البيت ثلاث دقائق سيرًا على الأقدام. عندما عدت ودخلت إلى مكتب مارلين، صُدمت عندما رأيت نصف رفوف كتبها فارغة. لم يُعلمني أحد بذلك. إن إتاحة كتبها للطلاب شيء منطقي تمامًا، لكنّي أعرف أنه لا توجد طريقة في العالم يمكن أن تجعلني أفعل كما فعلت. ببساطة، لا أريد أن أرى مقدمة حول كيف ستختفي أكثر ممتلكاتي أهمية بعد موتي.

هذا هو السبب الرئيسي الذي يجعلني أقاوم الانتقال إلى مسكن أصغر للمسنين: إن التخلّي عن كتبي شيء مؤلم جدًا. سأترك هذه المهمة لأبنائي: يمكنني أن أعتمد عليهم في اتخاذ قرارات عقلانية وذكية. عندما عدت إلى مكتبي، أدرت كرسي مكتبي الدوار وألقيت نظرة فاحصة على الجدار الذي توجد فيه رفوف الكتب خلفي. توجد سبعة قواطع في كلّ منها سبعة أرفف تضم حوالي ثلاثين كتابًا - في مجملها 1500 كتاب تقريبًا. ومع أن ترتيب الكتب يبدو عشوائيًا، فإني أعرف مكان كلّ منها جيدًا. رُتّب الثلث الأول من الكتب أبجديًا بحسب اسم

المؤلف. أما باقي الكتب فهي مرتبة بحسب علاقتها بكتاب ألفّته: فهناك أرفف عدة تضم كتب نيتشه وكتب عنه، ثم أرفف عن شوبنهاور وأخرى عن سبينوزا، وعن العلاج النفسي الوجودي والعلاج الجماعي. عندما مسحتها بعينيّ، استدعت حالتي الذهنية وذاكرتي في أي بقعة من العالم كنا عندما ألّفت كلّ كتاب من هذه الكتب. تشكّل كتابة قصصي ورواياتي ذروة حياتي، ولا يزال المكان الذي انبثقت فيه بعض الأفكار لكتابتها حيًّا في ذاكرتي. فقد كتبت عدة فصول من رواية **«عندما بكى نيتشه»** في جزر سيشل، ورواية **«قاتل الحبِّ»** في بالي وهاواي وباريس، أما كتابي الدراسي **«العلاج الجماعي»** فقد كتبته في لندن، وكتبت جزءًا من رواية **«علاج شوبنهاور»** في النمسا وألمانيا.

إن هدوء مارلين عندما ترى رفوف كتبها قد أصبحت فارغة شيء نموذجي فيها. فلا شك أن معاناتها من قلق الموت أقل من معاناتي بكثير (إنها تقلق أقل مني بصورة عامة)، ولا يوجد لديّ شك حول مصدر ذلك في حياتنا المبكرة. دعوني أحكي لكم قصة عن حياتنا، قصة أظن أنها تلقي بعض الضوء على نشوء القلق لديَّ.

فقد هاجر كلّ من والد مارلين، صموئيل كونيك، وَوالدي، بنجامين يالوم، بعد الحرب العالمية الثانية، من قريتين صغيرتين في روسيا، وافتتح كلّ منهما بقالة صغيرة في واشنطن العاصمة. وقد وصل والد مارلين إلى أمريكا في أواخر

سن المراهقة، وتلقى تعليمًا علمانيًا في أمريكا لمدة سنة أو سنتين، ثم جاب أرجاء الولايات المتحدة كروح متحررة قبل أن يتعرّف على أمّ مارلين، سيليا، ويتزوجها، التي هاجرت إلى أمريكا من بولندا. أما أبي، فقد جاء إلى أمريكا عندما كان في الحادية عشرة من عمره، ولم ينل أيّ تعليم علماني.

عمل والدها ووالدي بدأب ونشاط، ولم يغادرا محليهما إلّا نادرًا. كانت ساعات عمل أبي أطول لأنه كان يبيع مشروبات كحولية بالإضافة إلى مواد البقالة، وكان المحل يبقى مفتوحًا حتى العاشرة ليلًا كل يوم، وحتى منتصف الليل يوميْ الجمعة والسبت.

ولكي يصبح أكثر تأقلمًا مع الثقافة الأمريكية، اختار والد مارلين منزلًا لزوجته وبناته الثلاث في شطر جميل وآمن في واشنطن، على مسافة تبعد عشرين دقيقة بالسيارة تقريبًا من محله، بينما قرر أبي أن تعيش أسرته (أمّي وأختي التي تكبرني بسبع سنوات، وأنا) - في شقّة صغيرة تقع فوق محل البقالة في حيّ كان يعتبر في ذلك الوقت من الأحياء الخطيرة. بالنسبة لوالديَّ، كان خيار أن يسكنا في بيت فوق المحل منطقيًا وعمليًا: فقد كان باستطاعة أمّي أن تحل محل أبي عندما يريد أن يتناول طعامه أو يرتاح قليلًا أو عندما يشتد الزحام في المحل، فيتصل بها بالهاتف، فتنزل لمساعدته خلال دقائق.

مع أن الإقامة فوق المحل كانت مناسبة لكل من أمي وأبي، فقد كانت كارثية عليَّ: فقلما شعرت بالأمان خارج

البيت. وكنت أعمل في المحل عادة أيام السبت وخلال العطلات المدرسية - لا لأنهما كانا يطلبان مني أن أفعل ذلك، وإنما لأنني لم أكن أجد شيئًا آخر أفعله بالإضافة إلى نهمي إلى القراءة. كان العزل العنصري سائدًا آنذاك في واشنطن، وكنّا الأسرة البيضاء الوحيدة في الحيّ بالإضافة إلى بعض أصحاب المحلات الآخرين. كان محل أحدهم يبعد مسافة خمسة شوارع عن محلنا، صديقًا حميمًا لوالديَّ جاء من نفس قرية أبي في روسيا. وكان جميع أصدقائي الأطفال من السود، لكن والديَّ لم يسمحا لهم بالدخول إلى بيتنا. وكان الأطفال البيض الذين يقيمون في أحياء قريبة قد تعلموا معاداة السامية. في كلّ يوم، كنت أقطع الشوارع الثمانية الطويلة المحفوفة بالمخاطر أحيانًا في طريقي إلى مدرسة «كاج» الابتدائية التي تقع ضمن حدود الأحياء التي يسكنها البيض في المدينة. أذكر أن الحلاق الذي كان محله يقع بالقرب من محل أبي، يناديني ويقول: «مرحبًا أيها الفتى اليهودي، كيف تسير الأمور».

بعد عدة سنوات، لم يعد أبي يبيع مواد البقالة، وبدأ يبيع البيرة والمشروبات الكحولية فقط. مع أن المحل كان يدرّ أرباحًا أكثر، فقد كان يأتي إلى المحل بعض الزبائن الأشرار، وقد تعرّض لعدة عمليات سطو وسرقة. ومن أجل حمايته، استأجر أبي حارسًا مسلحًا يجلس في الجزء الخلفي من المحل. عندما بلغت الخامسة عشرة، أصرّت أمّي على أن نشتري منزلًا في حيّ أكثر أمانًا وانتقلنا إليه. عندها تغيّرت حياتي تمامًا:

مدرسة أفضل، شوارع أكثر أمانًا، والجيران في غاية اللطف والود، والأهم من كلّ ذلك، فقد تعرّفت على مارلين في الصف التاسع. ومع أنه طرأ تحسن كبير على حياتي منذ تلك اللحظة، فإنني لا أزال حتى الآن، بعد ثمانين عامًا، أشعر بالقلق الناجم عن تلك السنوات الأولى.

كانت حياة مارلين المبكّرة مختلفة بعض الشيء. فقد نشأت في حيّ آمن وجميل، ولم تطأ قدما مارلين أو أخواتها أو أمّها محل والدها قط. وأخذت مارلين أيضًا دروسًا في الإلقاء والخطابة بالإضافة إلى الموسيقى، وكانت تتلقى باستمرار المديح والثناء، ولم تتعرض لممارسات معادية للسامية، ولم يهددها أحد.

بعد بضعة أشهر من لقائنا، أنا ومارلين، اكتشفنا أن محل والدي لا يبعد سوى شارع واحد عن محل والدها. فقد كان محل أبي يقع عند ناصية الشارع الأول وسيتون، ويقع محل والدها عند ناصية الشارع الثاني وسيتون. عندما كنت طفلًا ومراهقًا، لا بدّ أنني مشيت أو مررت بالدراجة من أمام محل والد الفتاة التي ستصبح زوجتي أكثر من ألف مرة، مع أن والدي لم ير والدها إلّا بعد سنوات من تقاعدهما، وتعرف أحدهما على الآخر في حفل خطوبتنا.

لذلك تبدو حياتنا المبكرة، من بعيد، متشابهة: أبوان مهاجران من أوروبا الشرقية، لدى كلّ منهما محل بقالة يبعد عن الآخر شارعًا واحدًا. لكن كانت هناك فروق كبيرة في حياتنا

المبكّرة أيضًا. فقد خلص عدد من الرُوّادالأوائل في مجال عملي: سيغموند فرويد، وآنا فرويد، وميلاني كلاين، وجون بولبي، إلى القول إن الصدمة المبكرة، حتى تلك التي تعود إلى عصور ما قبل الكلام، تُحدث أثرها، وغالبًا ما تؤثر على راحة البالغين ورفاهيتهم وحياتهم وتقديرهم لذاتهم حتى في المراحل المتأخرة من الحياة.

## الفصل 21

## اقتراب الموت

إنها أحلك الأوقات. فقد بدأ موت مارلين يلوح في الأفق الآن، وأخذ يقترب أكثر فأكثر، وأصبح يؤثر على جميع القرارات، الكبيرة منها والصغيرة. تشرب مارلين عادة على الإفطار شاي «إيرل غراي». عندما رأيت أنه لم يتبق لدينا سوى كيسين من الشاي، ذهبت إلى البقالة لأشتري المزيد منها. لكن كم كيس يجب أن أشتري؟ فلا أحد في البيت غير مارلين يشرب الشاي. يوجد عشرين كيسًا في كلّ علبة. مع إنني أخشى ألّا تعيش لأكثر من بضعة أيام أخرى فقد اشتريت علبتين - فيهما أربعون كيس شاي - كذريعة سحرية لتبقى معي فترة أطول قليلًا.

استيقظت صباح هذا اليوم وهي تشكو من ألم في ظهرها. لا تكاد تستطيع أن تتحرك دون ان تتألم كثيرًا، بذلت كلّ ما بوسعي لأساعدها على أن تجد وضعية مريحة في سريرها وأقل إيلامًا. كانت معاناتها فظيعة، وأدركت بأنني عاجز لا أستطيع أن أفعل لها شيئًا.

تساءلت لماذا لم تعد تذكر مسألة وضع حد لحياتها: فقد

كانت تتحدّث عنها كثيرًا عندما كان ألمها أقلّ بكثير. هل غيّرت رأيها؟ إنها تعرف أن خيار إنهاء حياتها أصبح متاحًا. فقد كان الدكتور ب. قد ذهب بضعة أيام بسيارته إلى أقرب صيدلية يتوفر فيها مزيج العقار المميت التي تبعد أكثر من ساعة، وأحضره، ووضعه في الجزء الخلفي من خزانة صغيرة في حمّامنا في كيس رسمت عليه علامة تحذير كبيرة.

كان ألم ظهرها مبرحًا إلى درجة أنها لم تعد تستطيع أن تنزل إلى الطابق الأرضي حتى باستخدام كرسي الدرج الكهربائي. عندما رأت الممرضة من مركز رعاية المحتضرين أن ألمها بدأ يزداد بسبب الفراش المزدوج الطري الذي ننام عليه أنا ومارلين، أصرّت على أن تنام مارلين في فراش أكثر صلابة في غرفة النوم الصغيرة في الطرف الآخر من الردهة. نامت مارلين هذه الليلة بشكل أفضل، أما أنا فلم يغمض لي جفن: لأنني خشيت ألّا أسمعها إذا صرخت من شدة الألم، ورحت أنصت طوال الليل. في اليوم التالي، أعدت بمساعدة أبنائي ترتيب قطع الأثاث، ونقلنا السرير الصغير الأكثر صلابة إلى غرفة نومنا ووضعناه بجانب سريرنا المزدوج ونقلنا خزانة غرفة النوم الضخمة إلى غرفة أخرى.

أصبح من الواضح الآن أن مارلين لن تكون قادرة على الاستمتاع بعيد الشكر مع أفراد العائلة. فقد ازداد ألمها إلى درجة أن الممرضة من مركز رعاية المحتضرين بدأت تعطيها جرعة صغيرة من المورفين كلّ ساعة كي ترتاح. كانت أول

جرعتين من المورفين تجعلها تنام معظم اليوم. وعندما كنت أحاول أن أكلمها، كان كلّ ما بوسعها أن تفعله هو أن تدمدم بضع كلمات ثم تغطّ في النوم. مع أنني كنت مسرورًا لأن ألمها قد خفّ، كنت أبكي عندما أدرك أن الحديث الذي تبادلناه يمكن أن يكون آخر حديث بيننا. وكنت أرى أيضًا إحباط ابني بن الذي كان قد وافق على تحرير كتاب «**شهود أبرياء**»، كتابها عن ذكريات الطفولة في الحرب العالمية الثانية، لأنه لم يكن متأكدًا أين وضعت الملف الذي يحتوي على نسخة المخطوطة الأحدث جهاز كمبيوترها، وحاول أن يسأل مارلين عدة مرات أين وضعت الملف، لكنها لم تكن صاحية تمامًا لتجيبه.

كانت مارلين تصاب أحيانًا بسلس البول، فتساعدها ابنتي إيف وابني الأصغر بن (الذي لديه ثلاثة أطفال صغار جدًا وله خبرة جيدة في التعامل مع الحفاضات المتسخة) في تنظيفها وتغيير ملابسها. عندما يحدث ذلك، أغادر الغرفة لأنني أريد أن أبقي في ذاكرتي صورة مارلين الجميلة بكل بهائها. أبقى بجانبها طوال اليوم، ويتملكني دائمًا شعور مروع بأننا قد نكون قد تبادلنا كلماتنا الأخيرة، ولن يعود بإمكاني أن أكلّمها.

في المساء، فتحت عينيها فجأة، والتفتت نحوي وقالت: «لقد حان الوقت يا إيرف، لقد آن الأوان. أرجوك لم أعد أريد المزيد. لا أكثر. لا أريد أن أعيش».

«هل أطلب أن يأتي الدكتور ب.؟» سألتها بصوت مرتعش.

هزّت رأسها بقوة.

وصل الدكتور ب. بعد تسعين دقيقة لكنه قال إن مارلين تعاني من إرهاق شديد بسبب المورفين، ولا تستطيع ابتلاع أقراص الأدوية المميتة من تلقاء نفسها، كما يقضي قانون ولاية كاليفورنيا. غادر الطبيب وطلب تقليل جرعات المورفين التي تعطى لها، وقال إنه سيعود مع ممرضته في الساعة الحادية عشرة من صباح اليوم التالي، وأعطانا رقم هاتفه الخليوي وحثنا على أن نتصل به في أي وقت إذا استدعى الأمر.

في صباح اليوم التالي، استيقظت مارلين في الساعة السادسة. كانت تتألم كثيرًا، وتوسلت أن يساعدها الدكتور ب. على إنهاء حياتها. فاتصلنا به ووصل خلال ساعة. كانت مارلين قد طلبت سابقًا أن يحضر جميع أبنائنا أثناء موتها. كان ثلاثة منهم قد ناموا في منزلنا الليلة الماضية، أما الأبن الآخر فكان في بيته في مارين الذي يبعد قرابة ساعة بالسيارة.

عندما وصل ابني من مارين، مال الدكتور ب. نحو مارلين وهمس في أذنها، «ماذا ترغبين؟»

«لا حياة. لا أكثر».

فسألها، «هل أنتِ متأكدة من أنك تريدين أن تضعي حدًا لحِياتك الآن؟»

مع أن مارلين كانت دائخة، هزّت رأسها بإيماءة حازمة وواضحة.

في البداية أعطاها الدكتور ب. دواء لمنع التقيؤ، ثم أعدّ الأدوية المميتة في كأسين، يحتوي الكأس الأول على 100 ملليغرام من الديغوكسين يكفي لإيقاف عمل القلب، ويحتوي الكأس الثاني على 15 غرام من المورفين، و8 غرامات من الأميتريبتيلين، وغرام واحد من الديازيبام.

بدا القلق على وجهه، وبينما وضع شفاطة مصّ في كلّ كأس من الكأسين، قال قلقًا: «آمل أن تكون قوية وواعية بما يكفي لكي تمتص الدواء الذي في الكأس. إذ يقضي القانون أن يكون المريض واعيًا بما يكفي كي يبتلع الدواء».

ساعدنا مارلين على أن تعتدل في جلستها على السرير. فتحت فمها لتضع شفاطة المص وامتصت كأس الديغوكسين، ثم رفع الدكتور ب. الكأس الثاني على الفور إلى شفتيها. مع أن مارلين كانت ضعيفة لا تستطيع أن تقول شيئًا، امتصت الدواء بسهولة وأفرغت هذه الكأس أيضًا، ثم استلقت على السرير، أغمضت عينيها، وتنفّست بعمق. كان يحيط بالسرير الدكتور ب. والممرضة وأبناؤنا الأربعة وأنا.

وضعت رأسي بجانب رأس مارلين، وركزت انتباهي على تنفّسها. أراقب كلّ حركة تقوم بها، وبدأت أحصي أنفاسها بصمت. بعد نَفَسها الضعيف الرابع عشر، توقفت مارلين عن التنفس.

انحنيت فوقها وقبّلت جبينها. كان جسدها قد أصبح باردًا جدًا: لقد وصل الموت.

مارلين، حبيبتي مارلين، لم يعد لها وجود.

***

بعد أقل من ساعة، وصل رجلان من قاعة الجنازات وانتظرنا كلنا في الطابق الأرضي. بعد خمس عشرة دقيقة، أنزلوها في كفن على الدرج، وقبل أن يخرجوا من الباب الأمامي، طلبت أن أراها مرة أخرى. فتحا السحاب في الجزء العلوي من الكفن، وكشفا عن وجهها. انحنيت فوقها ولمست شفتي خدها. كان لحمها قاسيًا وباردًا جدًا. هذه القبلة الجليدية ستطاردني بقية حياتي.

## الفصل 22

## تجربة ما بعد الموت

بعد أن حمل مجهّزو الدفن جسد مارلين، كنت لا أزال في حالة ذهول وصدمة شديدتين. وظلّ عقلي يعود إلى مشروع كتابنا الذي أصبح الآن مشروعي أنا. تذكّر هذا المشهد، قلت لنفسي، تذكّر كلّ ما حدث، كلّ ما مرّ في ذهني لأتمكّن من الكتابة عن هذه اللحظات الأخيرة. مرة تلو المرة، رحت أهمس في نفسي: لن أراها مرة أخرى أبدًا، لن أراها مرة أخرى أبدًا، لن أراها مرة أخرى أبدًا.

ستقام مراسم الدفن بعد يوم غد. مع أن أبنائي الأربعة وزوجاتهم وأحفادي كانوا يحيطون بي، فقد شعرت بوحدة لم أشعر بها في حياتي قط. بكيت بصمت وأنا أصعد الدرج، وأمضيت معظم اليوم الذي ماتت فيه مارلين وحدي في غرفة نومي، أحاول أن أهدّئ من حدّة بؤسي بمراقبة نشاط عقلي. كانت بعض الأفكار تعود وتراودني مرات ومرات، مشاهد متداخلة غير مرغوب فيها تقدّم لي تجربة حيّة وقوية لأفكار وسواسية. مرة تلو المرة، بدأت تتراءى لي مشاهد مذبحة ميدان تيانانمين المروعة، وأرى دبابات الجيش الضخمة وهي تسحق

الطلاب المحتجين في الصين. في الواقع، إن الفكرة كالدبابة، لم أتمكن من إيقافها، وظلت تهدر في عقلي.

لماذا هذا المشهد بالذات؟ تساءلت. فلم أفكّر كثيرًا بانتفاضة تيانانمين منذ حدوثها منذ قرابة ثلاثين سنة. ربما كان ذلك بسبب المشاهد التلفزيونية المتكررة عن إضرابات الطلاب الجارية في هونغ كونغ. ربما كانت تعبيرًا مرئيًا عن قسوة الموت الوحشية. شيء مؤكد واحد وهو أن هذا المشهد بغيض - ولا أريد أن يلوّث عقلي. بدأت أبحث عن مفتاح كي أوقفه، لكن عبثًا: كان هذا المشهد يملأ عقلي المرة تلو الأخرى. لقد عملت لساعات لا حصر لها مع مرضى مصابين بالهوس، وقد بدأت الآن، في هذه اللحظة بالذات، أقدّر بوضوح وعمق ما يعتلج في نفوس أولئك المرضى. قبل اليوم، لم أكن أدرك تمامًا أن الهوس بغيض لا يمكن إيقافه بسهولة. أحاول أن أنتزعه من تفكيري باستخدام طريقتي المتمثلة في التنفس: خذ شهيقًا وقل «اهدأ»، ثم زفيرًا وقل «ارتح»، لكن عبثًا. إنني مندهش من عجزي: فلم أستطع أن أفعل ذلك أكثر من خمس أو ست دورات تنفّس، ثم تعود مشاهد الدبابات التي تسحق الطلاب بلا رحمة تظهر من جديد.

شعرت بالإرهاق واستلقيت على السرير. دخلت ابنتي وزوجة ابني إلى الغرفة، واستلقيتا بجانبي. عندما استيقظتُ بعد ثلاث ساعات، كانتا قد غادرتا - ربما كانت أطول قيلولة في منتصف النهار آخذها في حياتي، وهذه أول مرة أتذكّر أنني نمت فيها على ظهري.

بعد عدة ساعات، عندما أويت إلى الفراش في الليل، شعرت أنني في واقع مختلف. ستكون هذه أول ليلة أعيشها من دون مارلين. أول ليلة من ليالي عزلتي حتى نهاية حياتي. كنت قد أمضيت ليالي كثيرة بدون مارلين عندما كنت أذهب وألقي محاضرات في مدن أخرى، أو عندما كانت تذهب إلى باريس، لكن هذه هي أول ليلة أخلد فيها إلى النوم، لا توجد فيها مارلين، عندما لم يعد لمارلين وجود. في هذه الليلة، نمت نومًا عميقًا بشكل غير طبيعي لمدة تسع ساعات. عندما استيقظت، أدركت أنني نمت اثنتي عشرة ساعة من أصل الأربع وعشرين ساعة الماضية - أطول وأعمق نوم في فترة أربع وعشرين ساعة يمكنني أن أتذكّرها.

اضطلع أبنائي الأربعة، دون أن يسألوني، باقتدار بجميع تفاصيل أحداث الأيام القليلة المقبلة، بما في ذلك اتخاذ الترتيبات مع صالة الجنازات، والاجتماع مع الحاخام، ومدير صالة الجنازات، واختيار المتكلمين، والتعاقد مع مطعم لجلب الطعام لهذا الجمع الكبير بعد انتهاء الجنازة في بيتي. لقد سهّل ذلك حياتي إلى درجة كبيرة، وأنا ممتن لهم كثيرًا وفخور بهم، لكن، في الوقت نفسه، يوجد جزء فيَّ، جزء مشاكس، طفولي، لا يحب أن يتم تجاهله. فقد شعرت بأنهم تجاهلوا ذلك الرجل العجوز، الذي لم يعد مفيدًا، لا حاجة إليه.

***

يوم الدفن. تقع المقبرة مباشرة قبالة الشارع الذي توجد فيه ثانوية غان التي درس فيها جميع أبنائي والتي تبعد حوالي خمسًا وعشرين دقيقة سيرًا على الأقدام من بيتي. مع أنني أكتب هذه الكلمات بعد مضي عدة أيام على موت مارلين، لم يعد ماثلًا في ذاكرتي سوى القليل عما جرى أثناء الجنازة. يجب أن أسأل أبنائي وأصدقائي لكي أتذكّر. الكبح الناجم عن الصدمة: ظاهرة نفسية أخرى مثيرة للاهتمام وصفها لي العديد من المرضى، ولم أختبرها شخصيًا قبل الآن.

سأبدأ بما أتذكّره بوضوح. أوصلني أحدهم (لا أذكر من - لكني أظنّ أنها ابنتي التي لم تفارقني طوال اليوم) بالسيارة إلى المصلّى في المقبرة. أذكر أن المصلّى الرحب كان مليئًا بالناس عندما وصلنا قبل عشر دقائق. باتريشيا كارلين نيومان، الحاخام التي كنا قد التقينا بها منذ بضع سنوات عندما دُعينا أنا ومارلين لإلقاء محاضرة في قاعة هيلل هاوس في جامعة ستانفورد، هي التي بدأت مراسم الجنازة. ألقى ثلاثة من أبنائي كلمات تأبين قصيرة (بن وإيف وريد) وصديقان حميمان (هيلين بلاو وديفيد شبيغل). أذكر بوضوح أن كلمات التأبين الخمس، بدون استثناء، كانت مكتوبة بأسلوب جميل وألقيت بطريقة رائعة. أدهشتني الكلمة التي ألقاها ابني ريد، وهو مصور بارع، لكنه فاجأني في السنة الماضية عندما أراني قصائد ونصوصًا نثرية جميلة كتبها عن فترة طفولته ومراهقته. من الواضح أنه يتمتع بموهبة كبيرة لم يكشف عنها إلا مؤخرًا. لكن هذا كل ما أتذكّره

عن مراسم الجنازة. طوال حياتي لم تمح من ذاكرتي أحداث كما حدث الآن (أو أنني لم أتمكن من تسجيلها).

الشيء التالي الذي أذكره هو أنني كنت جالسًا خارج المصلّى بجانب القبر. كيف جئت إلى هنا من صالة الجنازات؟ هل مشيت؟ أم أنها كانت رحلة قصيرة بالسيارة؟ لا أذكر. فيما بعد سألت ابنتي التي قالت لي إننا مشينًا معًا إلى ذلك المكان. أتذكّر مكان القبر وأنا جالس مع أبنائي في صف الكراسي الأمامي مباشرة أمام تابوت مارلين الذي أُنزل ببطء إلى حفرة عميقة. على مسافة بضعة أقدام، يقبع قبر أمّها.

أتذكّر أن سحابة كانت تغلفني وأنا جالس جامد كالتمثال. أتذكّر بصعوبة وبشكل غامض جميع الضيوف الذين اصطفوا أمام الحفرة، وبينما كانت تقرأ الصلاة، أخذ كلّ شخص حفنة من التراب وألقاها فوق التابوت. رأيت هذه الممارسة في مدافن أخرى. أما اليوم، فقد تملكّني الرعب من هذه الممارسة، وبطبيعة الحال فإني لن ألقي حفنة تراب على تابوت مارلين. جلست هناك مذهولًا حتى انتهى الجميع. لا أعرف إن كان أحد قد لاحظ رفضي المشاركة في دفن مارلين، وإذا لاحظوا، فإني آمل أن يعزوا ذلك إلى عدم قدرتي على الوقوف بثبات على قدميّ واعتمادي على عكازي بصورة كبيرة. بعد فترة قصيرة، عدت إلى البيت مع أبنائي.

في البيت، كان معظم الذين حضروا مراسم الدفن

يستمتعون بالحديث فيما بينهم وبتناول الشمبانيا ولقيمات الطعام التي أحضرها متعهد الطعام. لا أذكر إن كنت قد شربت أو تناولت شيئًا. أظن أنني تحدّثت مطولًا مع صديقين حميمين، لكن مرة أخرى، تبخرّت كلّ تفاصيل حفل الاستقبال الأخرى. إني متأكد من شيء واحد: وهو أنني لم أكن مضيفًا جيدًا، أطوف على الأصدقاء وأحييهم. في الواقع، لا أذكر أنني تركت مقعدي. كان يجلس بجانبي صديقان يتحدّثان عن حضور دورة مسائية ستعقد في جامعة ستانفورد حول القصة القصيرة في القرنين التاسع عشر والعشرين وطلبا مني أن أحضرها.

نعم، سأحضرها، قررت. فربما تمثل هذه بداية حياتي الجديدة بدون مارلين.

ثم، على الفور تقريبًا، بدأت أفكّر بها وهي في تابوتها تحت الأرض. لكنّي أبعدت هذه الفكرة من تفكيري: أعرف أن مارلين ليست في تابوتها. إنها ليست في أي مكان. فهي لم تعد موجودة إلَّا في ذاكرتي وفي ذاكرة جميع أحبائها. هل سأدرك ذلك ذات يوم؟ هل سأتقبل مسألة موتها؟ وموتي القادم؟

لم أواجه موت مارلين وحدي: فقد مكث أبنائي الأربعة معي بعد الجنازة لأطول فترة ممكنة. فقد أخذت ابنتي إيف إجازة من عملها كطبيبة نسائية لمدة ثلاثة أسابيع وأحاطتني برعايتها وحبّها. أخيرًا قلت لها إنني أصبحت أشعر بأنني مستعد لأن أبقى وحدي، لكن في آخر ليلة أمضتها معي في البيت،

شاهدت كابوسًا حقيقيًا، أول كابوس أراه منذ سنوات طويلة: ظلام، في منتصف الليل، سمعت صوت صرير باب. أعرف أن باب غرفة النوم يُفتح. ألتفتُّ نحو مدخل الباب ورأيت رأس رجل. إنه وسيم، يعتمر قبعة فيدورا رمادية داكنة. بشكل ما، عرفت أنه أحد أفراد العصابات، وعرفت أيضًا أنه سيقتلني. استيقظت وقلبي يخفق بقوة.

الرسالة الوحيدة الواضحة في هذا الحلم هي أنني أيضًا على ارتباط وشيك مع الموت. تلك القبعة الرمادية... كان أبي يعتمر قبعة فيدورا رمادية كهذه. وكان أبي وسيمًا، لكن حاشى أن يكون رجل عصابات. كان رجلًا لطيفًا دمثًا، توفي منذ أكثر من أربعين سنة. لماذا حلمت بأبي الذي نادرًا ما يخطر ببالي. ربما لم يأت ليقتلني، وإنما ليرافقني إلى عالم الموتى حيث سأقيم مع مارلين إلى الأبد.

ربما يقول لي الحلم أيضًا إنني لست مستعدًا بعد لأن تتركني ابنتي، ولست مستعدًا لأن أبقى وحدي. لكنّي لم أحكي لابنتي هذا الحلم: فهي طبيبة وقد ألغت مواعيد عديدة مع المريضات اللاتي تعالجهن. لقد آن الأوان لأن تعود إلى حياتها الخاصة. ربما أدرك ابني ريد أنني لست مستعدًا بعد لأن أبقى وحدي، ومن دون أن يطلب مني، جاء ليمضي عطلة نهاية الأسبوع التالية معي. استمتعنا بلعب الشطرنج كما كنا نفعل عندما كان طفلًا.

لم أمض أول عطلة نهاية أسبوع وحدي إلّا في الأسبوع التالي بعد أن مضى شهر على وفاة مارلين. عندما أتذكّر جنازة مارلين، أتساءل لماذا كانت مشاعري مخدرة وهادئة في يوم دفنها. ربما كان السبب لأنني كنت قريبًا جدًا منها وهي تحتضر. لم أترك شيئًا لم أفعله. لم أتركها إلّا نادرًا وأحصيت أنفاسها الأخيرة. وتلك القبلة الأخيرة على خدّها المتجمد من شدة البرودة - كانت تلك اللحظة الحقيقية لوداعها.



نمسك أيدي بعضنا في حفل خطوبتنا.

# سنتذكّر

## كلمات تأبين مارلين يالوم

**22 تشرين الثاني (نوفمبر)**

**إيف يالوم، ابنتنا**

في وقت مبكّر جدًا، عندما كانت أمّي تخضع للعلاج الكيميائي، تلقت فيضًا من الحبّ من عدد كبير منكم. كانت تقول دائمًا إنها أدركت «أنك لا تعيش لنفسك فقط». حتى قبل هذه الرحلة، لم تكن تقدّر حقًا مدى أهميتها بالنسبة للكثيرين منكم - فكم واحد منكم أرشدته وشجعته ودفعته إلى الأمام بمحبتها.

لقد أثّر عليها هذا الإدراك وجعل الأشهر القليلة الماضية جديرة بالعيش بالنسبة لها. كانت تريد أن تودّع كلّ واحد منكم شخصيًا وتخبره عن مدى حبها له.

عندما كنت طفلة، كنت أرى دائمًا مكانًا لصحن آخر على المائدة، ومساحة سنتيمتر آخر في حضن أمي الصغير، لكن القوي. كنت أشعر بأنني محبوبة جدًا، ترشدني، ونعم، تحثني لأن أكون أفضل ما يمكن أن أكون، كما نحن جميعًا.

كم أنا محظوظة لأن لديَّ أمّ تناصر قضايا المرأة. ومن

حسن حظ جيلي أن يعرف أنه من الممكن عمل ذلك، ومن حسن حظ جيلي أن تقوم بإرشاده وتوجيهه. فقد علّمت ورعت رفيقاتي في اللعب عندما كنت طفلة وأبنائي وأصدقائهم الأطفال أيضًا.

إن عملي كطبيبة نسائية يتمثل في أن أجلب إلى العالم حياة جديدة، ويبدو من المناسب الآن أن أكون هنا لأساعدها على الخروج من الحياة.

**ريد يالوم، ابننا**

**كانت مارلين تحبّ الأرض،**
**تحبّ أن تغمر يديها في التربة الطينية الغنية**
**جاثية وهي تزرع البندورة (الطماطم)**
**وتقطف الفراولة.**
**سنشتاق إلى مربى المشمش والمربيات الأخرى.**
**كانت مارلين تحبّ الهواء.**
**كانت تمشي**
**على ساقيها المتينتين.**
**أتذكّر زمنًا محددًا**
**وهي تقطف العنب البري في هايدلبرغ**
**تشمّ عبير الفاكهة الزرقاء.**
**وفي لحظة أخرى،**

أراها تمسك بيد إيرف

على شاطئ هاواي عند الغروب.

أستطيع أن أراها وهي تغمض عينيها

وتستنشق الهواء

المشبع بالملح.

كانت تحب نار المخيم

وكلّ الأشياء الدافئة.

عندما يطقطق حطب الشتاء،

كانت مارلين تجلس دائمًا

بجانب النار المشتعلة.

أتذكّر ذلك الأسبوع في بحيرة سيلفر ليك

عندما اجتمع ثلاثة أجيال

للتنزه سيرًا على الأقدام والسباحة.

والقصص والأغاني

حول نار المخيم

حيث كانت تحبّ أن ترى

أعشاب الخطمية وقد أصبح لونها بني.

كانت مارلين تحبّ الجمال -

لا باعتباره متعة بسيطة عابرة،

وإنما باعتباره تأكيدًا للحياة،

رمزًا لطيبة البشرية.

بمعنى ما، كانت الطيبة قضيتها،
دينها.
تبحث عنه دائمًا في عملها
وتشارك به العالم -
في كتاباتها،
ومع أطفالها
وفي اللحظات اليومية -
قبل العشاء تستمع إلى
معزوفة الفصول الأربعة لفيفالدي،
وربما كأس شيري في يدها -
أو بسبل غير عادية -
تنقلنا لننظر
إلى النوافذ ذات الزجاج الملون في شارترز -
لكن الأهم من ذلك،
بجمعها هذا الجمع الرائع
من الأصدقاء والطلاب والزملاء -
وبالطبع أفراد عائلتها -
إيرف وإخوتي وزوجاتنا، والآن
أحفادها الثمانية.
شجعتنا جميعًا على أن نتبنى قضيتها،
لنجد الطيبة والأشياء الجميلة
في ثقافات وأديان أخرى في الإنسانية.

في كلّ واحدة منها.

سأشتاق إليها كثيرًا وهي تمسك بهذا النور،

لكنّي لا أتوقع أن أراه يتضاءل.

وإنما أراه يزداد كثافة ولمعانًا

يشعّ إلى الخارج في سماء الليل

مثل النجوم الساطعة الكثيرة.

في كون يزداد اتساعًا.

كل واحد منكم يحمل الآن هذا النور.



حفل زفافنا. واشنطن العاصمة. حزيران (يونيه) 1956.



لقاء عائلي سنة 1976. ابنتنا إيف وأبناؤنا ريد وفيكتور وبن (الجالس على الأرض).

## بن يالوم، ابننا

كانت لدى أمّي طريقة خاصة في رؤية العالم، تأثرت بها كثيرًا عندما كانت في فرنسا، La façon ou manière correcte de faire les choses **الطريقة الصحيحة لعمل الأشياء**. وكان ذلك يشمل التكلّم بتهذيب ولباقة، والسلوك اللائق، وتمشيط الشعر، وغسل اليدين، وارتداء قميص لائق أثناء العشاء. بالإضافة إلى تعاملها مع الأطفال، فإني القيام بالأشياء بالطريقة الصحيحة، مع أنها لم تكن مناسبة كثيرًا في ولاية كاليفورنيا في أواخر

القرن العشرين، منحها ثقة في العالم، إحساسًا بالاتجاه الذي ألمح إليه الكثير منكم في الذكريات الجميلة التي تقاسمتموها معها.

كانت إحدى وجهات نظر هذا العالم التي علمتني إياها عندما كنت صغيرًا، بأنه «يجب رؤية الأطفال وليس سماعهم». كانت تنزعج كثيرًا لأنني لم أكن طفلًا هادئًا ومهذبًا، وإنما كنت طفلًا عنيدًا كثير الطلبات وصريحًا إلى درجة كبيرة. لا أذكر أنني كنت صبيًا صعب المراس، لكن الجميع يؤكدون لي ذلك.

لقد عرفت ذلك مؤخرًا، عندما أراها مع ابني أدريان الذي لا يزيد عمره على ست سنوات. وهو طفل حرون وعنيد إلى درجة كبيرة. يصرخ بسرعة ويرمي الأشياء وهذا يؤكد لي من دون أدنى شك بأنني أسوأ أب في العالم. لا بد أنه العقاب الشخصي نتيجة سلوكي في طفولتي.

لكن عندما يكون هادئًا، يصبح طفلًا جميلًا وذكيًا ومحبوبًا. كنت أخشى أن تُصدم أمي من سلوكه لأنه بعيد كل البعد عن السلوك بالطريقة الصحيحة. لكن بالعكس، سرعان ما أقامت معه مارلين علاقة وطيدة. كانت تقول لي كلما تحدثنا عنه: «إن المرء ينجذب إليه بسرعة»، وكانا يمضيان معًا ساعات في قراءة بعض أغاني الأطفال - هامبتي دمبتي، وأربعة وعشرون شحرورًا:

**هيه هامبتي دمبتي**

**القطة والكمان**

**البقرة قفزت فوق القمر**

**الكلب الصغير ضحك عندما رأى ذلك المشهد**

**وهنا ينفجران في الضحك ويصيحان -**

**وهرب الصحن مع الملعقة**

**عندها يبدأ أدريان يتدحرج على الأرض وقد انتابته نوبة شديدة من الضحك.**



نرقص في هاواي احتفالًا بالذكرى الخمسين لزواجنا.

هذا التحلّي بالصبر والدفء والفرح الرقيق يذكّرني بأن أمّي لم تكن صارمة أو شديدة، مع أنها كانت تبدو كذلك أحيانًا. فقد استطاعت أن تهدّئ من جماح ذلك الوحش العنيد في داخلي بطريقتها الهادئة والدمثة والحكيمة.

أعرف أنها تحدّثت خلال هذه الأشهر الماضية مع كلّ ابن من أبنائها ومع العديد من أصدقائها، شاطرتهم بعض الذكريات المشتركة. ليلة الاثنين، آخر مرة تحدّثنا فيها بوضوح، قالت لي - «كنت طفلي، وستظل دائمًا طفلي».



خلال رحلة لإلقاء محاضرة في روسيا.

سنتذكّر

قرأتها إيف يالوم وابنتاها ليلي وألانا

وردّدها جميع الحاضرين

عندما نشمّ رائحة خزامى دي بروفانس،

سنتذكّرها.

عندما نقرأ كتابًا ذكيًا مكتوبًا بأسلوب جذاب،

سنتذكّرها.

عندما نشير إلى الإله في شكله الأنثوي،

سنتذكّرها.

عندما نجلس نحن النسوة إلى الطاولة

ونعبّر عما يجول في أذهاننا،

سنتذكّرها.

عندما نبجّل التاريخ لكننا نشعر بحرية

في مساءلة النظام الأبوي،

سنتذكّرها.

عندما نسمع أجراس كنيسة القديسة سولبيس،

سنتذكّرها.

عندما يزهر المشمش،

سنتذكّرها.

عندما يتحوّل شاي بعد الظهر إلى مشروب شيري في المساء،

سنتذكّرها.

عندما يؤكل ضلع اللحم الطري حتى العظم،

سنتذكّرها.

عندما تُصدر شرطة القواعد اقتباسًا،

سنتذكّرها.

عندما يُرفع نخب الشمبانيا،

سنتذكّرها.

عندما نكون مضطربين، أو محبطين،

أو منتشين، أو مبتهجين،

سنتذكّرها.

ما دمنا نعيش، فإنها ستعيش هي أيضًا، لأنها أصبحت الآن جزءًا منا.

سنتذكّرها.

## الفصل 23

# الحياة كشخص بالغ مستقل ومنفصل

كلّ يوم، أمشي لمدة خمس وأربعين دقيقة، في بعض الأحيان مع أصدقاء أو مع أحد الجيران، لكنّي أمشي عادة وحدي، وأمضي ساعات عدة يوميًا في العمل على هذا الكتاب، وأمضي ساعات عديدة أيضًا على الهاتف مع صديقي الطيب والمؤلف المشارك، مولين ليسزكس، نكتب الفصول الأخيرة من الطبعة السادسة القادمة لكتاب «**نظرية وممارسة العلاج النفسي الجماعي**» ونحررها. في أحيان كثيرة، أجد نفسي منهمكًا في العمل ولا أريد أن يقاطعني أحد عن عملي. فأنا منهمك في كتابة هذا الكتاب إلى درجة أنني أتلهف للذهاب إلى مكتبي حوالي الساعة الثامنة صباحًا. في صباح كلّ يوم، أشعر بسعادة كبيرة عندما أكتب، لكنّي أشعر بالقلق كيف ستصبح حالتي العقلية عندما أنهي هذا الكتاب. أتوقع أنني سأقع في لجة حزن شديد.

بشكل عام، فأنا مندهش من نفسي لأنني لا أزال على ما يرام. لماذا لم أُصب بالشلل بسبب فقداني مارلين؟ لا أشك أبدًا في عمق حبّي لمارلين: إني على يقين من أنه لا يوجد رجل أحبّ امرأة أكثر مني. كم مرة قلت لها عندما كنت أراها

تعاني في الأشهر القليلة الماضية، «كم أتمنى لو آخذ عنك مرضك»، وكنت أقصد بذلك إنني مستعد لأن أضحي بحياتي من أجلها.

مرة بعد أخرى، أستعيد إلى ذاكرتي الست وثلاثين ساعة الرهيبة من حياتها التي لم أتركها فيها لحظة واحدة، وقبّلت جبينها ووجنتيها مرات لا تحصى مع أنها لم تكن تستجيب لي في معظم الأحيان. كان موتها بمثابة انعتاق لكلينا - بالنسبة لها انعتاق من الغثيان الذي لم يكن يتوقف، ومن الألم المبرح والتعب الشديد عندما كانت تودع أصدقاءها وأفراد عائلتها الذين يحبّونها. وبالنسبة لي، انعتاق من رؤيتها لشهور عديدة وهي تعاني، وأنا أقف عاجزًا لا أستطيع أن أفعل لها شيئًا. كانت الست والثلاثين ساعة الأخيرة تلك أسوأ ساعات في حياتي، لأن المورفين واللورازيبام اللذين كانت تتناولهما، ولو بجرعات صغيرة، أعاقا قدرتها على التواصل معي: فعندما كنت أحاول أن أحدّثها عندما تفتح عينيها للحظات قصيرة، كانت تبتسم لي، وتحاول أن تقول كلمة أو كلمتين، لكنها تعود وتغفو من جديد. أذكر أنني غضبت بشدة بشكل غير منطقي من الممرضة لأنها أعطتها كمية كبيرة من المورفين فحرمتني من فرصتي الأخيرة لأكلّم مارلين.

فجأة، تذكرت مشهد وداع آخر من الماضي البعيد. مشهد حدث عندما كنت أعمل مع مجموعات من المرضى المصابين بسرطان عضال - مشهد نسيته منذ زمن بعيد. كان المرضى

الذين يعانون بشدة من المرض ولا يستطيعون حضور الجلسة مع أفراد المجموعة الآخرين يتصلون بي أحيانًا ويطلبون أن أزورهم في بيوتهم، وكنت أوافق على ذلك دائمًا. في أحد الأيام، تلقيت طلبًا كهذا من إيفا، امرأة في منتصف العمر مصابة بسرطان المبيض، لم تغب عن الجلسات إلّا نادرًا. عندما وصلت إلى منزلها في اليوم التالي، استقبلتني المشرفة على رعايتها وقادتني إلى غرفة نومها. عندما رأتني، ارتسمت على وجه إيفا التي كان النعاس يغلبها ابتسامة عريضة، وبصوت ضعيف مبحوح، طلبت أن نكون وحدنا، فغادرت المشرفة الغرفة.

بدت هشّة جدًا، وقد تحوّل صوتها الذي كان قويًا ذات يوم إلى همس الآن. قالت إن طبيبها أخبرها إنها لن تعيش طويلًا ونصحها بأن تذهب إلى المستشفى، لكنها رفضت وقالت إنها تفضّل أن تموت في بيتها. ثم التفتت إليَّ، ومدت يدها وأمسكت يدي، ونظرت في عيني مباشرة، وقالت: «إيرف، أريد أن أطلب منك آخر طلب، من فضلك. هل يمكنك أن تستلقي على السرير بجانبي؟»

لم أستطع أن أرفض طلبها - فلن أسامح نفسي أبدًا إذا لم أفعل ذلك - مع أن صورة الدفاع عن نفسي أمام الوجوه المقطبة القاسية لأعضاء لجنة الأخلاقيات الطبية كانت تلوح لي. من دون أن أخلع حذائي، استلقيت على ظهري بجانبها، وتحدّثنا لمدة خمس وعشرين دقيقة، وهي تمسك بيدي.

أحسست بالفخر لأنني قدمت لهذه المرأة العزيزة قدرًا من الراحة.

عندما تبخرت هذه الذكرى، عاد عقلي إلى مارلين وهي راقدة في تابوتها في أعماق الأرض. لكنني لم أستطع أن أركّز، ولن أفعل ذلك، على المقبرة أو على تابوتها - لأنني أعرف تمامًا أن حبيبتي مارلين ليست هناك.

أظن أن الحزن بدأ يعتمل في داخلي. لعل الفوضى واليأس قد نالا مني. لكن بعد فترة قصيرة، تلقيت إيميلًا من بات بيرغر. كنت أنا وزوجها بوب بيرغر أعزّ صديقين خلال فترة أيام دراستنا للطب وبعدها، إلى أن مات قبل ثلاث سنوات. قبل وفاته بفترة قصيرة، تشاركنا في تأليف كتاب عنوانه «**إني أتصل بالشرطة**» حول نجاته في المجر خلال الهولوكوست النازي. أرفقت بات بيرغر في إيميلها صورة جميلة لمارلين التُقطت منذ ثلاث سنوات وهي واقفة تحت شجرة ماغنوليا مزهرة. رؤية تلك الصورة وتذكر الأوقات الماضية السعيدة نكأ جراحي وأعادني إلى الواقع. لا يوجد لديَّ شك بأن قدرًا كبيرًا من المعاناة ماثل أمامي.

***

على الرغم من أنني بلغت الثامنة والثمانين، فلا تزال هناك أشياء كثيرة يجب أن أتعلمها عن الحياة - خصوصًا كيف أعيش كشخص بالغ مستقل ومنفصل. لقد فعلت أشياء كثيرة في

حياتي - أصبحت طبيبًا، اعتنيت بعدد كبير من المرضى، ودرّست عددًا كبيرًا من الطلاب، وألّفت كتبًا عديدة، وأصبحت أبًا وربيت أربعة أبناء محبين، كرماء، ومبدعين - لكنني لم أعش قط حياة شخص بالغ مستقل. نعم، إنه أمر صادم، لكنه حقيقي. أُدهش نفسي وأكرر دائمًا: **لم أعش قط كشخص بالغ مستقل.**

بعد أن التقينا في المدرسة الإعدادية، بقينا، أنا ومارلين، معًا طوال الوقت إلى أن استقلت القطار وذهبت لتدرس في جامعة ويليسلي في ماساتشوستس، وبقيتُ في واشنطن العاصمة، والتحقت بكلية الطب في جامعة جورج واشنطن، أعيش مع والديَّ، لا أفعل شيئًا سوى أن أدرس بشكل مكثف وقلق.

كان لديَّ سبب وجيه للشعور بالقلق: ففي ذلك الحين، كانت جميع كليات الطب في أمريكا تخصص حصة محددة للطلاب اليهود نسبتها 5 في المائة. لم أكن متأكدًا من المصدر الذي أخبرني بذلك، لكنني علمت من جهة ما أن كليات الطب تقبل أحيانًا الطلاب المتفوقين بعد دراستهم في الجامعة لمدة ثلاث سنوات بدلًا من أربع سنوات. كانت تلك معلومات في غاية الأهمية بالنسبة لي: فقد كنت مستعجلًا لأتزوج مارلين، وكنت أشعر بالتهديد من جميع طلاب جامعة هارفارد الذين كانت تواعدهم والذين كانت لديهم أشياء يمكنهم أن يقدموها لها أكثر مما أستطيع أن اقدمه لها بكثير - الرُقِيّ، الثروة،

السمعة العائلية. فاغتنمت الفرصة لكي أقصّر من فترة ابتعادي عنها، وصممت على أن ألتحق بكلية الطب قبل سنة. كان الحل واضحًا: فإذا حصلت على درجات عالية في جميع مواد الدراسة خلال السنوات الثلاث في جامعة جورج واشنطن، فإنهم سيقبلونني في كلية الطب في جامعة جورج واشنطن. وهذا ما حدث تمامًا.

خلال سنوات دراستنا الجامعية ونحن منفصلين عن أحدنا الآخر، بقينا، أنا ومارلين على اتصال وثيق: فقد كنا نتبادل الرسائل بلا كلل، كلّ يوم، ونتحدّث أحيانًا بالهاتف (كانت المكالمات الهاتفية بعيدة المدى من واشنطن إلى نيو إنكلاند مرتفعة الثمن في تلك الأيام، ولم يكن عندي أي دخل آنذاك).

عندما قُبلت في كلية الطب بجامعة جورج واشنطن، بقيت فيها سنة واحدة فقط، ثم انتقلت إلى كلية الطب في جامعة بوسطن لأصبح أكثر قربًا من مارلين. استأجرت غرفة في منزل في شارع مارلبورو يقيم فيه أربعة طلاب آخرين يدرسون الطبّ. كنت أمضي كلّ عطلة نهاية أسبوع مع مارلين. وتزوجنا عندما كنتُ في السنة الثالثة في كلية الطب، ثم عشنا معًا طوال حياة مارلين: أولًا في شقّة في كامبريدج، ثم سنة في نيويورك حيث أمضيت تدريبي كطبيب مقيم، وثلاث سنوات في جامعة جونز هوبكنز في بالتيمور، تلتها سنتان في هاواي أثناء خدمتي العسكرية، ثم انتقلنا إلى ستانفورد في بالو ألتو بكاليفورنيا حيث أمضينا بقية حياتنا.

الآن، وقد بلغت الثامنة والثمانين، وبعد أن رحلت مارلين، أجد نفسي وحيدًا لأول مرة في حياتي. يجب أن أغيّر أشياء كثيرة في حياتي. فإذا شاهدت برنامجًا مميّزًا في التلفزيون، كنت أشعر بالرغبة في أن أحدّث مارلين عنه، ومرة تلو الأخرى، كان عليَّ أن أذكّر نفسي بأن مارلين لم تعد موجودة، وأن هذا البرنامج التلفزيوني، ندفة الحياة هذه، ذات قيمة واهتمام حتى لو لم تشاركني فيها مارلين. أحداث متشابهة حدثت مرات عديدة. اتصلت امرأة بالهاتف وطلبت أن تكلّم مارلين. عندما قلت لها إن مارلين توفت، أجهشت في البكاء على الهاتف وقالت كم أنها ستفتقد مارلين، وعبّرت عن أهمية مارلين بالنسبة لها. بعد انتهاء المكالمة، كان عليَّ أن أذكّر نفسي مرة أخرى بأن هذه التجربة أيضًا، انتهت بالنسبة لي الآن. فلن أتمكن من مشاركة مارلين بما حدث.

لكنّي لا أشير هنا إلى الشعور بالوحدة. إنها مسألة تعلّم بأن يكون الشيء ذا قيمة واهتمام وأهمية حتى لو كنتُ أنا **الوحيد الذي يعيش هذه التجربة، حتى لو لم أتمكن من مشاركتها مع مارلين.**

***

قبل عيد الميلاد ببضعة أيام، جاء أفراد عائلتي الممتدة إلى بيتي - أبنائي الأربعة وأزواجهم وستة أحفاد وأزواجهم - قرابة عشرين شخصًا ناموا في جميع غرف النوم وفي غرفة الجلوس وفي مكتب مارلين وفي مكتبي. عندما بدأ أبنائي

يتحدّثون عن قائمة الطعام والأنشطة التي سيقومون بها في المساء، تجمّدت في مكاني فجأة: كنت أسمعهم لكنّي لم أعد أستطع أن أتحرك. شعرت كما لو كنتُ تمثالًا، وانتاب أبنائي قلق شديد. «بابا، هل أنت بخير؟ بابا، ما الذي جرى؟»

ثم، لأول مرة، أجهشت في البكاء، وحاولت أن أقول بصعوبة شديدة، «إنها ليست هنا، ليست في أي مكان. لن تعرف مارلين **أبدًا**، **أبدًا** كلّ ما جرى هنا الليلة». صُدم أبنائي: فلم يرونني أبكي من قبل قط.

الجميع يشعرون بغياب مارلين عندما يلتقي أفراد العائلة للاحتفال بعيد الميلاد الخاص بنا/ **الحانوكا**. بما أن عددنا كبير، فقد طلبنا طعامًا صينيًا من مطعم قريب عشية عيد الميلاد. بينما كنا ننتظر وصول العشاء، أنهيت لعبة شطرنج مع فيكتور. ساد شيء من الهدوء، وفجأة بدأت أقول شيئًا لمارلين. بالطبع، إنها ليست موجودة. كنت منهمكًا في لعبتي مع ابني، لكن عندما انتهت اللعبة، شعرت فجأة بالفراغ. ماعدا سنتها الأولى في الجامعة في فرنسا، أمضيت جميع ليالي عيد الميلاد مع مارلين طوال سبعين سنة. لديَّ مشاعر وذكريات عن جميع أعياد الميلاد الأخرى التي عشناها معًا - كلّ الأشجار والهدايا والغناء والطبخ. أما هذه السنة، فإنها مختلفة: فلا توجد بهجة كبيرة، ولا توجد شجرة عيد الميلاد. اعترتني برودة شديدة فوقفت أمام فتحة الهواء الساخن حتى شعرت بشيء من التحسن. إني أحبّ جميع الموجودين هنا - فأنا محاط بأبنائي وأحفادي - لكن

على الرغم من ذلك، فإني أشعر بالفراغ. فقد غاب المركز.

في يوم عيد الميلاد، أعدّت ابنتي الطبق الرئيسي «بطة بكين»، وأعدّ الآخرون أطباقًا متنوعة لا علاقة لأحدها بالآخر. يعرف الجميع، وعلّق بعضهم، أنه لو كانت مارلين لا تزال موجودة، لما جلبنا طعامًا من الخارج في عشية عيد الميلاد، ولما تناولنا طعامًا لا يتناسب عادة مع عشاء عيد الميلاد. بالإضافة إلى ذلك، كانت مارلين تستهل عشاء عيد الميلاد/ **الحانوكا** دائمًا بإلقاء كلمة أو بقراءة مقاطع من الكتاب المقدس. أما في هذا العيد بغيابها، فقد شعرنا جميعًا بالضياع. فلم تُلق كلمة رسمية: ببساطة جلسنا ورحنا نأكل. كم أفتقد تلك القراءة الاحتفالية التي كنت أعتبرها أمرًا مسلمًا به مثل الأشياء العديدة الأخرى التي كانت زوجتي الغالية تقدّمها لي.

في السنوات العشر الماضية، منذ أن كانت حفيدتي ألانا في السادسة عشرة، كنا، أنا وهي، نخبز فطائر كيتشل في عيد الميلاد بالطريقة التي كانت أمّي تخبزها. لقد كبرت آلانا الآن، وأصبحت طالبة في السنة الرابعة في كلية الطب، مخطوبة وستتزوج قريبًا، وهي الآن المسؤولة عن فريق خَبْز فطائر كيتشل. كنا قد حضرّنا معًا العجين والخميرة والزبدة في الليلة السابقة، وفي وقت مبكر من الصباح، بسطنا العجين المنتفخ وأضفنا كمية من الزبيب والمكسرات والسكر والقرفة وصنعنا حوالي ثلاثين فطيرة. لكننا صنعناها هذه المرة بحزن، وتذكرنا كلانا كم كانت مارلين تحبها.

لقد كبرت العائلة وازداد عددها. في أعياد الميلاد السابقة، كنا قد بدأنا نسحب قرعة ويقوم كلّ شخص بشراء هدية لشخص آخر، لكننا لم نشتر هدايا في هذا العيد: فقد كان يخيم علينا حزن كبير ولم يعد هناك اهتمام بتقديم الهدايا أو تلقيها.

مكث أبنائي عندي في الأيام القليلة التالية لئلا أشعر بالوحدة. دارت أحاديث كثيرة، وأُعدَّت وجبات لذيذة كثيرة ولعبنا الشطرنج والسكرابل والبينوكلي. عندما غادروا كلهم، أمضيت ليلة رأس السنة وحدي. تبين لي أنها تجربة جيدة على غير ما توقعت. انطوائيتي غلبت شعوري بالوحدة. عندما اقترب منتصف الليل، فتحت التلفزيون وشاهدت جميع الاحتفالات بدءًا من تايمز سكوير حتى سان فرانسيسكو. أدركت فجأة أن هذه السنة الجديدة الثانية منذ سبعين سنة دون أن تكون مارلين معي. (المرة الأولى كانت عندما أمضت سنة في فرنسا للدراسة). على شاشة التلفزيون، شاهدت جميع البشر يهتفون مبتهجين بقدوم السنة الجديدة في ساحة تايمز سكوير، لكنني خفضت الصوت. لم تعد هناك مارلين، وقد انتهت الحياة الحقيقية. أشعر بالثقل والحزن، وأعرف أنه لا يوجد أحد يمكنه أن يصلح ذلك. لقد ماتت مارلين. أتخيّل جسدها الذي تحلل في التابوت. الآن، إنها تعيش في عقلي فقط.

# الفصل 24

## وحيدًا في البيت

حيثما تلفتُّ، تواجهني أشياء تذكرني بمارلين. عندما أدخل إلى غرفة نومنا، أرى أدويتها الكثيرة مركونة على الطاولة الصغيرة بجانب السرير من طرفها. سأطلب غدًا من غلوريا، مدبرة منزلي، أن تضعها في مكان بعيد عن الأنظار. ثم رأيت نظارات مارلين التي تستخدمها للقراءة على الكرسي الذي تجلس عليه عادة في غرفة التلفزيون، ونظارات أخرى في حمّامها. لماذا توجد لديها كلّ هذه النظارات؟ بالإضافة إلى عدد كبير من القناني وعلب الأدوية، بجانب الأريكة حيث أمضت معظم أسابيعها الأخيرة، رأيت هاتفها الآيفون. ماذا أفعل بكل هذه الأشياء؟ كما هو الحال مع معظم الأشياء، أصبحت الآن أتجنب المشكلة، وأحوّلها إلى أبنائي.

أسابيع عديدة مرّت قبل أن أفتح باب غرفة مكتبها. حتى الآن، بعد مضي ستة أسابيع على وفاتها، لا أجرؤ على الدخول إلى وسط غرفتها، وأتحاشى النظر إلى كلّ الأشياء المركونة على طاولة مكتبها. لا أزال لا أريد أن ألمس أغراض مارلين - لا أريد أن أحتفظ بها - لا أريد أن أتخلّص منها.

نعم، أعرف أن سلوكي هذا طفولي - لكن لا يهمني ذلك. لا أشعر بالخجل إلّا عندما أتذكر جميع الأشخاص الثكالى الذين قدّمت لهم مشورة طوال سنين والذين لم يحظوا بنعمة أن تكون لديهم عائلة كبيرة تجعلهم ينسون آثار الشخص المتوفى.

صورة لمارلين وهي جالسة في إحدى زاويا غرفة الجلوس المواجهة للجدار. رأيت هذه الصورة الرائعة في صفحة نعيها في صحيفة واشنطن بوست وأحببتها كثيرًا، حتى أنني بحثت عن النيجاتيف وطلبت من ابني ريد، المصور الممتاز، أن يطبع لي نسخة منها. وضعها في إطار وجلبها لي في عيد الميلاد. في الأيام القليلة الأولى، لاحظت أنني أحدّق في الصورة كثيرًا، وكان الألم يعتصر قلبي. فقررت أن أدير الصورة إلى الجدار. ومن حين إلى آخر، كنت أتوجّه إلى الصورة وأديرها، وآخذ نَفَسًا عميقًا وأحدّق فيها. إنها في غاية الجمال، ويبدو لي أن شفتيها تنطقان وتقولا: «لا تنساني... أنت وأنا يا حبيبي، دائمًا... لا تنساني». أشيح بوجهي والألم يعتصرني. ألم شديد لا أستطيع أن أحتمله. أبكي بصوت عال. لا أعرف ما الذي يجب أن أفعله.

هل يجب أن أحمي نفسي من هذا الألم؟ أم أفعل العكس وأواصل النظر إليها بشدة وأبكي مرة بعد أخرى؟ أعرف أنه سيأتي وقت سأعلّق فيه هذه الصورة على الحائط وسأحدّق فيها بمتعة كبيرة. ستلتقي أعيننا، وسيمتلئ أحدنا بالحبّ تجاه الآخر، وسنكون في غاية الامتنان لأننا استطعنا أن نمضي

حياتنا معًا. دموعي تسيل وأنا أكتب هذه السطور. أتوقف وأمسح عيني، وأحدّق من نافذتنا إلى أغصان شجرة البلوط الممتدة نحو السماء الزرقاء الصافية.

أشياء كثيرة أريد أن أتقاسمها مع مارلين. فقد عرفت أن ماكسي مارت، صيدلية الحيّ الصغيرة التي نتعامل معها منذ أكثر من أربعين سنة، قد أُغلقت نهائيًا، وعلى الفور، تخيّلت أنني أحكي لمارلين هذا الخبر وأرى خيبة أملها بعد ذلك، أو ابنانا الأكبر سنًّا اللذان كانا يرفضان أن يلعبا الشطرنج ضد أحدهما الآخر، لعبا الآن وديًا في عطلة عيد الميلاد. أو أن أحد أبنائي الذي كان يرفض أن يتعلم لعبة البينوكلي، تعلّم قواعدها الآن وبدأ يلعب مع أشقائه ومعي. إن لعب الشطرنج والبينوكل يقرّب أفراد العائلة من بعضهم بعضًا. كم أتمنى أن أخبر مارلين بكل ذلك. كم ستكون سعيدة بسماع هذه الأخبار.

عندما أقرأ عن أشخاص حزينين آخرين، أتعلّم عن الاختلاف الكبير في السلوك. قرأت مقالًا قصيرًا كتبه زوج ماتت زوجته يحتفظ برسالة صوتية قديمة لزوجته على هاتفه، يستمع إليها كثيرًا. أجفلتُ عندما قرأتُ ذلك: لم أستطع احتمال ألم الاستماع إلى صوت مارلين. أتساءل إن كان ذلك يجعله يتجمّد حزنًا ويمنعه من أن يبدأ حياة جديدة. لكن، ربما أتخذ من ذلك موقفًا صارمًا جدًا، فكل شخص يحزن على طريقته.

قرأت مقالًا يقدم دليلًا بأن معدل وفيات الرجال الذين فقدوا زوجاتهم أعلى بكثير في السنوات الأربع التالية من معدل

الرجال الآخرين. ويصبح المعدل أسوأ بكثير بالنسبة للرجال الذين كانوا يعتمدون كثيرًا على الزوجة المتوفاة من حيث المتعة أو التقدير. وبالرغم من كل ذلك، لم أتأثر بذلك: الغريب الآن كم القلق القليل الذي ينتابني بشأن موتي. في أحيان كثيرة، كثيرة جدًا، عانيت من قلق الموت. أذكر على نحو خاص كوابيس الموت التي كانت تنتابني قبل سنوات عديدة عندما كنت أعالج المرضى المصابين بالسرطان. أما الآن، فلم يعد لها أي أثر. لم أعد أخشى من فكرة موتي.

## الفصل 25

## الجنس والحزن

يبدو أنه لم تعد تدهمني تلك الصور الكابوسية عن الدبابات المدرعة وهي تسحق الطلاب في ميدان تيانانمين منذ فترة، مع أنني لم أرها إلّا بعد فترة قصيرة من وفاة مارلين، عندما كنت أنتظر مراسم جنازتها ودفنها. لقد منحني استمرار هذه الصور تقديرًا جديدًا لطبيعة التفكير الوسواسي ومدى قوته. لكن بعد بضعة أيام، بدأت الدبابات المدرعة وميدان تيانانمين تتلاشى شيئًا فشيئًا. فقد ازداد عقلي هدوءًا وطمأنينة في الأسابيع الماضية، بعد أن بدأت أشعر بالراحة.

لكن هاجسًا جديدًا بدأ يغزو أفكاري الآن: فكلما شعرت بالراحة وحاولت أن أجعل عقلي صافيًا، خصوصًا عندما أنتظر حتى يأتيني النوم بعد أن أطفئ الضوء، تداهمني أفكار مغوية جنسية عن نسوة أعرفهن أو رأيتهن مؤخرًا. وفي غالب الأحيان، تكون هذه الصور قوية وملحاحة. أحاول أن أوقفها وأزيلها من وعيي، وأحوّل تفكيري إلى تجاه آخر. لكنها سرعان ما تعود وتظهر من جديد وتستحوذ على اهتمامي. أشعر بأنني غارق في الشهوة والعار، لأنني أجفل

لعدم الإخلاص لمارلين التي لم يمض على دفنها سوى بضعة أسابيع.

عندما أعود بذاكرتي إلى الأسابيع القليلة الماضية، أدرك أيضًا تطورًا مثيرًا للفضول (ومحرجًا): الاهتمام المتزايد والمكثف بأثداء النساء، خصوصًا الأثداء الكبيرة الحجم. لا أعرف إن كانت أي امرأة قد لاحظت ذلك، لكن كان عليَّ أن أذكّر نفسي دائمًا بأنني يجب أن أنظر إلى الوجوه لا إلى أثداء صديقات مارلين اللاتي يأتين لزيارتي. تتبادر إلى ذهني صورة من أحد أفلام الرسوم المتحركة - لا أعرف أين رأيتها أول مرة، ربما كان ذلك عندما كنت في سن المراهقة: أرى امرأة ترفع ذقن رجل نحو وجهها، تقول له: «يو - هو، أنا هنا».

وكان يرافق هذا الاهتمام المتجدد أحيانًا مشهد من الماضي - منذ زهاء خمسة وسبعين عامًا - بدأ يطفو على سطح عقلي في الأيام القليلة الماضية. في ذلك المشهد، أتذكّر أنني في العاشرة أو الحادية عشرة من عمري، وقد دخلت إلى غرفة نوم والديَّ لسبب ما، ورأيت أمّي وهي مرتدية نصف ثيابها فقط. وبدل أن تغطي نفسها، وقفت هناك عارية الصدر، وحدّقت في عينيَّ بجرأة، كما لو أنها تريد أن تقول: «هيا أنظر جيدًا».

أتذكّر أنني أمضيت منذ زمن بعيد ساعات طويلة وأنا أناقش هذه الذكرى مع أوليف سميث الذي كان محللي النفسي لأكثر من 600 ساعة عندما كنت طبيبًا مقيمًا في قسم الطب

النفسي. لا بدّ أنني أشعر الآن بكرب شديد، وليس مصادفة أنني انتكستُ. مثل طفل بدأت أسعى بحزن شديد لكي أحصل على عاطفة أمومية. تخطر في بالي الآن عبارة كنت قد استخدمتها في أحد كتبي، «**لم يكن فرويد مخطئًا في كلّ شيء**».

يعتريني شعور بالقلق والخجل من هذه الهواجس الجنسية. جدال يدور في عقلي. كيف يمكنني أن أهين نفسي وحبّي لمارلين؟ هل حبّي لها ضحل إلى هذه الدرجة؟ لكن، من الناحية الأخرى، أليست مهمتي الآن **أن أبقى على قيد الحياة,وأبدأ حياة جديدة؟** وعلى الرغم من ذلك، ينتابني شعور بالخجل لأنني أشوّه ذكرى مارلين .**لكن قد تكون هذه الأفكار الجنسية طبيعية تمامًا بالنسبة لشخص اقترن طوال حياته مع شخص ووجد نفسه فجأة وحيدًا.**

قررت أن أدرس الأدبيات المتعلقة بالفقدان والجنس، لكن، كما يمكن أن يتذكّر القارئ، فأنا لا أجيد إجراء أبحاث في المكتبة الطبية المعاصرة. وجدت خبيرة في إجراء أبحاث في الأدبيات الطبية - نفس الخبيرة التي ساعدتني مؤخرًا أنا ومولين ليزك، المؤلف المشارك لإصدار الطبعة الخامسة والسادسة من كتابنا الدراسي «**العلاج الجماعي**» - وكلفتها بأن تبحث في الأدبيات الطبية والنفسية عن أي مقالات تتناول الفقدان والجنس. في اليوم التالي، أرسلت لي رسالة بالبريد الإلكتروني قالت فيها إنها أمضت ساعات عديدة في البحث لكنها لم تجد شيئًا... لا شيء على الإطلاق... في الأدبيات الطبية، واعتذرت

عن ذلك وكتبت بما أنها لم تعثر على شيء، فإنها ترفض أن تتقاضى أي مبلغ لقاء عملها، فأجبتها: «هذا هراء» وأصررت على أن أدفع لها لقاء ما بذلته من جهد، لأن عدم عثورها على أي مقالات هي بحد ذاتها معلومات هامة بالنسبة لي.

ثم طلبت من مساعد باحث آخر في جامعة ستانفورد أوصى به بقوة صديق وزميل عزيز، أن يمضي بضع ساعات في البحث في هذا الموضوع. حدث السيناريو نفسه تقريبًا: فلم يجد شيئًا تقريبًا في الأدبيات الطبية والنفسية، وكان عليَّ أيضًا أن أصرّ على أن يقبل مبلغًا لقاء الوقت الذي أنفقه.

لكن بعد بضعة أيام، بدأ مساعدا البحث هذان يرسلان لي بضع مقالات تستند أكثر إلى الطب السريري من منشورات أكثر شعبية، منها على سبيل المثال، مقالة في مجلة «**علم النفس اليوم**» (عدد تشرين الثاني 2015) بعنوان «**خمسة أشياء لا يخبرونك بها عن الحزن**» (كتبتها ستيفاني أ. سركيس، طبيبة ممارسة)، تناول البند الخامس في المقالة بوضوح موضوع الجنس أثناء الحزن:

قد يزداد فعلًا الدافع الجنسي لديك. إن الحزن يقلل من الدافع الجنسي لدى عدد كبير من الأشخاص، وقد يزيده لدى عدد كبير آخر. قد يتباين ذلك خصوصًا بالنسبة للأشخاص الذين فقدوا زوجًا أو شريكًا، لكن عندما ينتاب المرء شعور بالخدر بسبب الحزن، فإنه يجد أن الجنس يساعده على الإحساس

بشيء ما، ويُعتبر أيضًا تأكيدًا على الحياة في وقت يصبح فيه التعامل مع الموت جزءًا من الحياة اليومية للشخص.

عدة أفكار في هذه السطور تتطابق مع الحالة التي تلازمني، خصوصًا عبارة عندما ينتاب المرء شعور بالخدر بسبب الحزن، فإنه يجد أن الجنس يساعده على الإحساس بشيء ما. «الخدر» عبارة دقيقة لما ينتابني من شعور: إحساس يعبر عن مشاعري. أستعرض حركات اليد أثناء الحديث وتناول الطعام ومشاهدة التلفزيون، وأشعر طوال الوقت بأنني لست هناك. أما الأفكار الجنسية، فإنها تبدو واقعية أكثر، ناجمة عن الشعور بالتأكيد على الحياة الذي يوقظني وينتشلني من استغراقي في التفكير في الموت.

أجريت مناقشات مع عدد من الزملاء الضليعين الذين يعملون مع أشخاص فقدوا أزواجهم، ووافقوا جميعًا على أن الإثارة الجنسية والاستغراق في الحزن في الأشخاص المفجوعين أمر شائع أكثر بكثير مما يُعتقد، وتتركز هذه الحالة غالبًا لدى الرجال أكثر منها لدى النساء، لكن لا شك أنها موجودة عند النساء أيضًا. ويوافق الأطباء السريريون على ملاحظتي بأن المرضى قلما يناقشون مسألة ازدياد مشاعرهم الجنسية، لكن إذا سألهم الطبيب صراحةً عن المشكلات المتعلقة بالجنس، فإن إجابة معظمهم ستكون إيجابية. يبدو أن معظم الذين فقدوا شريكًا يخجلون ولا يميلون إلى إثارة الموضوع تلقائيًا. لذلك، فإن كثيرًا من الروايات الشخصية عن

الحزن تتجنب إثارة هذا الموضوع أو أنها تورد فقط بضع إشارات غير مباشرة تتعلق بالجنس.

أخلص بشيء من الارتياح، إلى أن استثارة حالتي الذهنية ليست أمرًا نادرًا، ومما لا شك فيه أن الشهوة الجنسية تؤدي دورًا مهمًا أثناء الحزن. علاوة على ذلك، ليس من السهل أن يكون المسنون منفتحين حول حياتهم الجنسية الداخلية. فهم لا يشعرون بالارتياح للتحدث عنها مع أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء لأنهم يخشون من الإحراج. وأنا محظوظ لأن لديَّ عدد من المعالجين الذين لا أزال ألتقي بهم منذ عقود. إن مناقشتي في هذا المنتدى تساعد على التخفيف من حدّة قلقي.

## الفصل 26

## اللاواقعية

زارني ابني بن مع أطفاله الثلاثة الذين تبلغ أعمارهم: ست سنوات، وأربع سنوات وسنتان. ذات مساء، رأيت أحفادي الثلاثة جالسين أمام التلفزيون، يشاهدون باهتمام شديد فيلم رسوم متحركة للأطفال فيه وحوش، وأطفال صغار، وحيوانات مفترسة، وهروب ونجاة بشكل إعجازي. شعرت بالاشمئزاز مما يشاهدونه، وغيّرت القناة وبحثت لهم عن برنامج آخر. وسرعان ما وجدت فيلمًا حيويًا في أشكال متحركة ترقص على «جناح كسارة البندق». وعلى الرغم من احتجاج أحفادي وتذمرهم، لم أغيّر تلك القناة. لدهشتي، توقفوا بعد بضع دقائق عن احتجاجهم وراحوا ثلاثتهم يشاهدون «جناح كسارة البندق» باهتمام وباستغراق شديدين. شعرت بالسعادة ورغبت أن أحكي ذلك لمارلين، فأوقفت التلفزيون لبضع ثوانٍ وضغطت على زر التسجيل كي تستطيع مارلين مشاهدته، ثم أعدت تشغيل زر التشغيل، وشاهد الأطفال البرنامج وهم في غاية السعادة.

بعد بضع دقائق، قلت في نفسي، مندهشًا **ما الذي أفعله؟**

أسجّل هذا البرنامج لكي تشاهده مارلين؟ لقد ماتت مارلين، ذكّرت نفسي. أحداث عديدة مماثلة حدثت لي.

***

أخبرني مؤخرًا أحد الأصدقاء بأن مكتبة «بل» لبيع الكتب التي تقع في وسط مدينة بالو ألتو تعرض على طاولة عند مدخل المكتبة عددًا من كتبي وكتب مارلين بشكل بارز. في اليوم التالي، وقفت أمام المكتبة وبيدي هاتف الآيفون لألتقط صورة للكتب المعروضة لتراها مارلين. لم أتذكّر أن مارلين ماتت إلّا بعد أن سرت في الشارع عائدًا إلى البيت.

***

قبل وفاة مارلين بشهرين، كنت أتمشّى مع مارلين في شارعنا، ورأينا جارًا جديدًا. رجل مسن أنيق أبيض الشعر. كان من الواضح أنه من ذوي الإعاقة، تساعده امرأة شابة ذات بشرة داكنة، على الهبوط على درج بيته ليصعدا إلى سيارة مركونة أمام البيت. قلنا لا شك أن هذه المرأة تقوم على رعايته.

في اليوم التالي لعيد الميلاد، دعاني هذا الجار الجديد (الذي لم ألتق به بعد) إلى العشاء والاستماع إلى بعض ترانيم عيد الميلاد. عندما وصلت إلى البيت، استقبلني الرجل المسن والمرأة التي تقوم على رعايته. وسرعان ما علمت أن هذا الرجل طبيب متقاعد، والمرأة «التي تقوم على رعايته» طبيبة وتحمل درجة دكتوراة. بالإضافة إلى ذلك، لم تكن امرأة تقوم

على رعايته وإنما زوجته. كانت امرأة مليئة بالبهجة وغنت ترانيم عيد الميلاد بصوت جميل. مرة أخرى، أول ما خطر ببالي هو أن أحكي لمارلين ذلك. حتى الآن أشعر بالحزن لأنني لم أخبرها.

***

الليلة الماضية عرفت أن الموسم الثالث لبرنامج «التاج» قد بدأ على قناة البي بي سي. كنا- قد شاهدنا، أنا ومارلين، الموسمين الأول والثاني منذ بضع سنوات. لذلك، بدأت أشاهد الموسم الثالث الذي أسرني. استمتعت بمشاهدة الحلقتين الأوليتين، لكن بدت لي بعض مشاهد الحلقة الثالثة مألوفة بشكل غريب. بعد أن تحققت من الأمر جيدًا، اكتشفت أنني لم أكن أشاهد الموسم الثالث على الإطلاق، وإنما أشاهد حلقات الموسم الأول التي كنت قد شاهدتها من قبل. شعرت بالحاجة إلى أن أخبر مارلين - وسرعان ما أعقب ذلك العودة إلى الواقع: فلن تعرف مارلين أبدًا شيئًا عمّا حدث. كانت تشعر بالقلق، وتنزعج أحيانًا بسبب ضعف ذاكرتي. لكن يمكنني أن أتخيّل سعادتها أيضًا وعينيها الراقصتين، عندما تسمع أنني شاهدت ثلاث ساعات من برنامج قبل أن أدرك أنني كنت قد شاهدته من قبل. بينما أكتب هذه الكلمات، أشعر بانقباض في صدري. إنني مستعد لأقدّم أيّ شيء ...أيّ شيء... كي أرى تلك الابتسامة على وجهها.

***

تلقيتُ رسالة من وكيلي يذكّرني فيها إننا كنا قد منحنا منذ فترة كاتب سيناريو من رومانيا إذنًا لكتابة سيناريو لروايتي «مشكلة سبينوزا»، وأن المشروع قد تحوّل الآن إلى مسلسل تلفزيوني مدته عشر ساعات مع نص سيناريو من 400 صفحة يجب تقسيمها إلى حلقات. مرة أخرى، كان أول شيء يخطر ببالي هو أنني «لا أستطيع أن أنتظر حتى أخبر مارلين بذلك»، حتى عاد وحلّ الواقع المظلم بعد عدة ثوانٍ. فتلقيت الخبر بلا اهتمام وشعرت بالوحدة. كما لو أن معرفة مارلين بأي شيء يحدث أمر ضروري لكس يصبح حقيقيًا.

كنت طالبًا متفرغًا، ومراقبًا، ومعالجًا للعقل منذ أكثر من ستين سنة، ويصعب أن أتحمّل أن يكون عقلي غير عقلاني بهذا الشكل. يسعى المرضى الذين أعالجهم للحصول على مساعدتي لحلّ مجموعة واسعة من المشكلات - إشكالات في العلاقات، وتحسين القدرة على فهم الذات، والمشاعر المزعجة الناجمة عن الاكتئاب، والهوس، والقلق، والإحساس بالوحدة، والغضب، والغيرة، والهواجس، والحب غير المتبادل، والكوابيس، والشعور بالرُهاب، والانفعالات - أي، المجموعة الكاملة للمصاعب النفسية البشرية. وعملت مرشدًا وموجهًا لمساعدة المرضى على فهم ذاتهم، وإزالة مخاوفهم، وأحلامهم، وعلاقاتهم السابقة والحالية مع الآخرين، وعدم قدرتهم على الحبّ، وغضبهم. وراء كلّ هذا

الجهد تكمن حقيقة بديهية بأننا قادرون على التفكير العقلاني وأن هذا الفهم يجلب الشعور بالارتياح في نهاية الأمر.

لذلك، فإن النوبات غير المنطقية المفاجئة التي تراودني تزعجني كثيرًا. إن مواجهة جزء من عقلي الذي يواصل الاعتقاد بعناد بأن مارلين لا تزال على قيد الحياة شيء مذهل ومزعزع. لطالما سخرت من التفكير اللاعقلاني، ومن كلّ المفاهيم الغامضة عن الجنة وجهنم وماذا يحدث بعد الموت. يقدّم كتابي الدراسي **«العلاج الجماعي»** نهجًا عقلانيًا يستند إلى تحديد اثني عشر عاملًا علاجيًا. ويوجد في كتابي **«هبة العلاج»**، نص حول العلاج الفردي فيه خمسة وثمانون نصيحة موصوفة بوضوح للمعالجين. ويتمحور كتابي الجامعي **«العلاج الوجودي»** حول أربعة عوامل وجودية رئيسية - الموت والحرية والعزلة والمعنى في الحياة. إن العقلانية والوضوح من الأسباب الرئيسية التي جعلت كتبي تُدرَّس في فصول دراسية عديدة في أنحاء العالم. وعلى الرغم من كلّ ذلك، ها أنا أعيش اليوم لحظات غير منطقية ولا عقلانية كثيرة.

تحدّثت عن عدم ارتياحي لتفكيري اللاعقلاني لأحد طلابي السابقين الذي أصبح حاليًا أستاذًا في الطب النفسي واختصاصيًا في بيولوجيا الأعصاب الذي أجاب بأنه لم يعد يُعتقد بأن الذاكرة ظاهرة أحادية، وإنما تتكون من أنظمة متميزة تستطيع أن تعمل بشكل مستقل، ولها مواقع تشريحية عصبية

مختلفة، حتى أن بإمكانها أن تعمل بعكس بعضها بعضًا. ويصف التمايز بين الذاكرة «الصريحة» (أو «التصريحيّة») مقابل الذاكرة «الضمنية» (أو «الإجرائية»).

تكون **الذاكرة الصريحة** واعية، وتعتمد على هياكل الفصّ الصدغي الإنسي وكذلك على قشرة الدماغ. وتنطوي على تشكيل ذكريات الأحداث التي حدثت واسترجاعها (مثال على ذلك، «أنا أعرف بوعي مني أن مارلين ماتت»). أما **الذاكرة الضمنية** فهي غير واعية إلى درجة كبيرة وتشمل غالبًا المهارات والعادات والسلوكيات التلقائية الأخرى، تتم معالجتها في أجزاء مختلفة من الدماغ: العُقد القاعدية للمهارات، ولوزة المخيخ للاستجابات العاطفية. لذلك، فإن ذاكرتي الصريحة المؤلمة الأخيرة بأن مارلين قد ماتت منفصلة من الناحية التشريحية عن دافعي الإجرائي والعاطفي الضمني المتطور لـ «سأخبر مارلين عنها» عندما رأيت كتبنا على طاولة المكتبة.

هذان النوعان من الذاكرة قد يعملان بشكل مستقل، يكاد أحدهما لا يدرك الآخر، بل يمكن أن يناقض أحدهما الآخر. قال زميلي إن وجهة النظر هذه تشير إلى جوانب عادية للسلوك الإنساني والذاكرة التي نعتمد عليها جميعًا، وهذا لا يعني أن سلوكي غير عقلاني. سيكون من الغريب حقًا بعد خمسة وستين سَنة من الزواج ألّا يكون لديَّ دافع لأن أخبرها عن كتبنا عندما أراها مع أنني أعرف أن مارلين لم تعد موجودة.

***

لا يشعر كل شخص دائمًا بالفخر بزوجته أو بزوجها. لكن هذا لا ينطبق عليّ إلى درجة كبيرة. فقد كنت أفتخر بها دائمًا في جميع الأحوال والظروف. وأنا فخور جدًا لأنني زوجها، وأعتبر أن حظوة معرفة مارلين أمر مسلم به. أذكر كم كانت رائعة عندما تخاطب جمهورًا كبيرًا في إحدى القاعات، أو عندما تتحدّث في صالون أدبي في غرفة الجلوس في بيتنا. كانت عظيمة، في جميع الأماكن التي تتواجد فيها.

كانت أمًا ممتازة أحبّت أبنائها الأربعة، وكانت دائمًا لطيفة وسخية معهم. لا أذكر طوال حياتي أي تواصل سلبي مع أبنائنا أو مع أي شخص آخر. هل شعرت يومًا بالملل أو بعدم الرضا من علاقتنا؟ على الإطلاق. كنت أعتبر أن كلّ ذلك أمرًا مفروغًا منه، ولم أقدّر أبدًا، حتى الآن، بعد أن ماتت، كم كنت محظوظًا لأنني أمضيت حياتي معها.

على الرغم من مرور أسابيع على وفاتها، فإن شوقي لها لم يخبو. أظل أذكّر نفسي بأن الشفاء سيكون بطيئًا وأن كل مريض حزين رأيته كان يجب أن يمضي عدة أشهر غير سعيدة. لكنّي لم أصادف قط زوجًا وزوجة ارتبطا منذ تلك السن المبكرة، وكانا وثيقي الصلة ببعضهما مثلنا.

بدأت أقلق بشأن مسار مرضي.

بعد 50 يومًا

## الفصل 27

## الشعور بالخدر

لا يزال الشعور بالخدر ينتابني بإصرار. يزورني أبنائي، نتجوّل في الحيّ، نعدّ الطعام معًا، نلعب الشطرنج، ونشاهد أفلامًا على التلفزيون. لكن بالرغم من كلّ ذلك، فإن الشعور بالخدر يلازمني. أشعر بأنني شارد الذهن عندما ألعب الشطرنج مع أبنائي. فقدت الخسارة والفوز أهميتهما بالنسبة لي.

مساء البارحة، جرت مباراة في لعبة البوكر في الحيّ، ولعبت أنا وابني ريد. كانت هذ أول مرة ألعب فيها مع أحد أبنائي في لعبة للكبار. كنت أحبّ دائمًا أن ألعب البوكر، لكن في هذه اللعبة، هذه المرة، لم أستطع أن أنفض عن نفسي الشعور بالخدر. أعرف أنني مصاب بالاكتئاب، لكنّي سررت كثيرًا عندما رأيت ريد سعيدًا لأنه ربح ثلاثين دولارًا. عندما عدت إلى البيت، تصوّرت كم سيكون شعوري رائعًا عندما أصل إلى البيت، وتستقبلني مارلين، وأخبرها عن فوز ابننا في لعبة البوكر هذه الليلة.

في الليلة التالية، جربّت تجربة ووضعت صورة مارلين في مكان ظاهر في الغرفة بينما كنت أنا وابني وزوجته نشاهد فيلمًا

في التلفزيون، لكن بعد بضع دقائق، شعرت بضيق شديد في صدري، فأبعدت صورة مارلين مرة أخرى. تواصل شعوري بالخدر عندما كنا نشاهد الفيلم. بعد حوالي نصف ساعة، عندما أدركت أنني كنت قد شاهدت هذا الفيلم مع مارلين قبل عدة أشهر، فقدت الاهتمام بمشاهدته مرة أخرى. تذكّرت أن مارلين كانت قد استمتعت بمشاهدته كثيرًا. أشعر بأنني أدين لها بمشاهدة الفيلم كله مرة أخرى.

لاحظت أن الشعور بالخدر ينحسر في الساعات القليلة الأولى من النهار عندما أكون منكبًا على كتابة هذا الكتاب، وكذلك عندما أقوم بمعالجة مريض. اليوم، دخلت إلى مكتبي امرأة في أواخر العشرينات من عمرها تطلب استشارة. شرحت لي مشكلتها. قالت: «أنا أحبّ رجلين اثنين، زوجي ورجل آخر أقيم معه علاقة منذ سنة. لا أعرف أيهما حبّي **الحقيقي**. عندما أكون مع أحدهما، أشعر أنه حبّي **الحقيقي**. وفي اليوم التالي أو نحو ذلك، يعتريني الشعور نفسه تجاه الرجل الآخر. يبدو أنني أريد أحدًا يخبرني أيّ الرجلين هو حبّي **الحقيقي**».

ناقشت معي مشكلتها مطولًا. في منتصف الجلسة، نظرت إلى الوقت وقالت إنها رأت نعي زوجتي وشكرتني على أنني وافقت أن أراها في هذه الفترة الصعبة، وقالت: «أشعر بالقلق لأنني أِثقلت عليك بمشاكلي في الوقت الذي تعاني فيه هذه الخسارة الفادحة».

فأجبتها، «أشكرك على هذه الكلمات، لكن مرّ بعض

الوقت، وأجد أن الانشغال بمساعدة الآخرين يساعدني كثيرًا. وفي بعض الأحيان، فإن المشكلات الناجمة عن حزني تساعدني على مساعدة الآخرين».

سألتني، «كيف ذلك؟ هل تفكّر بشيء قد يكون مفيدًا لي؟».

«لا أعرف بوضوح بعد. دعيني أفكّر دقيقة. لنرى... أعرف أن التفكير بحياتك في هذه الجلسة يبعدني مؤقتًا عن التفكير بحياتي. أفكّر أيضًا في تعليقك بأنك لا تعرفين نفسك الحقيقية، وأنك لا تستطيعين أن تعرفي أي رجل من هذين الرجلين تريدينه حقًا. لا أزال أفكر في استخدامك لكلمة حقيقي. أشعر أن ذلك قد يكون عرضيًا، لكنني سأثق بغرائزي وأقول لك ما الذي تثيره مناقشتنا في داخلي.

«منذ فترة طويلة جدًا، كان يخيّل لي أن حدثًا ما يبدو في معظم الأحيان أنه «حقيقي»، لكن بعد أن أحكيه لزوجتي فقط. أما الآن، بعد مرور عدة أسابيع على وفاة زوجتي، ينتابني هذا الشعور الغريب جدًا عندما يحدث شيء ما، وأشعر أنني بحاجة إلى أن أحكيه لزوجتي. يبدو كما لو أن الأشياء لا تصبح «حقيقية» إلّا بعد أن تعرف زوجتي به. وبطبيعة الحال، فإن الأمر كله يبدو غير منطقي لأن زوجتي لم تعد موجودة. لا أعرف كيف أصيغ ذلك بطريقة مفيدة، لكن هكذا: **أنا، وأنا فقط، يجب أن أتحمّل المسؤولية الكاملة عن تحديد ما هو حقيقي**. قولي لي، هل لما أقوله أي مغزى بالنسبة لك؟».

بدا أنها بدأت تفكّر بعمق ثم رفعت عينيها وقالت: «هذا يعبّر عني. أنت محقّ إن كنت تلمح إلى أنني لا أستطيع أن أثق بإحساسي **ما هو الحقيقي**، وأريد أن يقوم الآخرون - ربما أحد هذين الرجلين، أو ربما أنت - بتحديد من هو الحقيقي. إن زوجي رجل ضعيف ويرضخ دائمًا للملاحظات التي أبديها له، ولإحساسي بالحقيقة. أما الرجل الآخر، فهو أقوى وناجح جدًا في عمله، وشديد الثقة بنفسه، فأشعر أنني في أمان وحماية أكبر معه، وعندي ثقة بإحساسه بالواقع، علمًا أنني أعرف كذلك أنه مدمن على الكحول منذ زمن ويخضع حاليًا للعلاج من الإدمان، وقد شفي منه منذ بضعة أسابيع. أظن أنني يجب ألّا أثق بأيّ واحد منهما في تحديد ما هو الحقيقي لي. جعلتني كلماتك أدرك أن تحديد ما هو حقيقي يقع على عاتقي - إنها مهمتي ومسؤوليتي».

مع اقتراب نهاية الجلسة، قلت لها إنها ليست مستعدة بعد لاتخاذ قرار، وعليها أن تعالج هذه المسألة بعمق وتواصل العلاج، وأعطيتها اسم معالجين ممتازين، وطلبت منها أن ترسل لي رسالة بعد بضعة أسابيع تخبرني فيه كيف تسير الأمور معها. تأثرت كثيرًا لأنني حكيت لها أشياء كثيرة عني، وقالت إن هذه الجلسة كانت مفيدة جدًا إلى درجة أنها لم تشأ أن تغادر.

# الفصل 28

## مساعدة من شوبنهاور

أدرك الفترة الطويلة القاتمة الماثلة أمامي. خلال السنوات الطويلة التي أمضيتها في ممارسة العلاج الفردي والجماعي مع أشخاص فقدوا أزواجهم أو شركائهم، تعلمت أن من الضروري أن يمرّ المريض بجميع الأحداث الرئيسية في السنة لأول مرة من بدون زوج أو شريك - أعياد الميلاد الشخصية، عيد الميلاد (الكريستماس)، عيد الفصح، رأس السنة الجديدة، أول نشاط اجتماعي يمارسه كرجل وحيد أو امرأة وحيدة عازبة - قبل أن يطرأ عليه/عليها أي تحسّن جوهري. قد يحتاج بعض المرضى إلى سنة ثانية، دورة ثانية. عندما أنظر إلى حالتي، خصوصًا علاقتي الطويلة والمكثفة مع مارلين، أدرك أنني سأواجه أكثر سنة قتامة وأكثرها صعوبة في حياتي.

تمرّ أيامي بطيئة. ومع أن أبنائي وأصدقائي وزملائي يبذلون كل ما بوسعهم كي أبقى على تواصل معهم، فقد انخفض عدد الزوار، ولم تعد لديّ حاليًا رغبة أو طاقة للتواصل مع الآخرين. في كلّ يوم، بعد أن أقرأ الإيميلات الواردة وأجيب عليها، أمضي معظم وقتي في العمل على هذا الكتاب،

وفي أحيان كثيرة، أخشى أن أنهي العمل به لأنني لا أستطيع أن أفكر ما هو الشيء الذي يمكن أن يحلّ محله. ومع أنني أتناول الطعام من حين لآخر مع صديق، أو مع أحد ابنائي، فإنني أتناول طعامي وحدي معظم الأحيان، وأمضي الأمسيات وحيدًا. أنهي يومي دائمًا بقراءة رواية. بدأت مؤخرًا بقراءة «**اختيار صوفي**» للكاتب ويليام ستيرون، لكن سرعان أدركت أن الأحداث في الفصول الأخيرة من الكتاب ستدور في أوشفيتز. إن قراءة شيء عن الهولوكوست قبل أن أخلد إلى النوم آخر شيء أريد أن أفعله.

وضعت كتاب «**خيار صوفي**» جانبًا، وعندما بدأت أبحث عن رواية أخرى، قررت أنه ربما آن الأوان لأعيد قراءة بعض كتبي. بحثت في خزانة الكتب التي رتبت فيها مارلين بشكل أنيق كلّ الكتب التي كتبتها، واخترت رواياتي الأربع: «**عندما بكى نيتشه**»، و«**علاج شوبنهاور**»، **والاستلقاء على الأريكة**»، و«**مشكلة سبينوزا**»، ورحت أتصفحها.

أحببت كثيرًا كتابة هذه الكتب. إنها ذروة مسيرتي المهنية. حاولت أن أتذكّر كيف وأين وُلد وكُتب كلّ كتاب من هذه الكتب. أول ذكرى انبثقت كانت في سيلهويت، جزيرة صغيرة جميلة في جزر سيشيل حيث كتبت الفصول الأولى من رواية «**عندما بكى نيتشه**». ثم تذكّرت، بعد أن ألقيت محاضرة عن العلاج الجماعي في أمستردام، قمت أنا ومارلين برحلة طويلة في أرجاء هولندا. بعد أن زرنا مكتبة سبينوزا في رينسبرغ،

وبدأنا رحلة العودة إلى أمستردام، طفت في عقلي الحبكة الكاملة لرواية **«مشكلة سبينوزا»**.

أتذكّر الزيارة التي قمنا بها إلى مسقط رأس شوبنهاور وقبره وتمثاله في فرانكفورت، لكنني أدركت أنني لا أتذكّر أشياء كثيرة نسبيًا عن رواية **«علاج شوبنهاور»** - أتذكّر أقل بكثير مما أتذكّره عن الروايات الأخرى التي كتبتها. فقررت أن أقرأها مرة أخرى - أول مرة أعيد فيها قراءة أيّ رواية من رواياتي.

عندما بدأت أقرأ، كانت انطباعاتي قوية وإيجابية إلى حد كبير. تدور أحداث الرواية في مجموعة علاجية، والشيء الذي لفت انتباهي حقًا هو الشخصية الرئيسية، جوليوس، البالغ من العمر 66 عامًا، وهو معالج المجموعة الذي يُوصف بأنه رجل متقدم في السن، بعد أن عرف أنه مصاب بسرطان الجلد المميت (ميلانوما)، بدأ ينظر إلى الوراء إلى حياته. (فكّر في الأمر: ها هو أنا، في الثامنة والثمانين من العمر، أقرأ ما كتبتُه عن رجل عجوز في السادسة والستين من عمره يواجه الموت).

يركّز الكتاب على أمرين اثنين: ففي فصول متناوبة أحكي قصة مجموعة علاجية وقصة حياة شوبنهاور الذي كان رجلًا حكيمًا ومضطربًا إلى درجة كبيرة في آن معًا. لقد وصفت فريق علاج جماعي معاصر، أحد أعضائه شخص يدعى فيليب، فيلسوف لا يدرّس شوبنهاور فحسب، وإنما يشبه شوبنهاور إلى درجة كبيرة في كراهيته تجاه البشر. لذلك، فإن الكتاب لا يُطلع القارئ على حياة شوبنهاور وأعماله فحسب، وإنما يستكشف

أيضًا فيما إذا كان شوبنهاور، المتشائم والمتشكك على نحو أسطوري، قد تلقى مساعدة من فريق علاج جماعي معاصر.

كانت قراءة رواية «**علاج شوبنهاور**» علاجًا قويًا بالنسبة لي. صفحة تلو الصفحة، بدأت أشعر بسكينة وبرضاء أكثر مع حياتي. في رأيي، بدت الجمل المكتوبة مصاغة صياغة جيدة، وأعتقد أن خياراتي للكلمات كان جيدًا، وأرى أنني نجحت في جعل القارئ يقرأ الرواية بمتعة وفائدة. كيف فعلت ذلك؟ إن الرجل الذي ألّف هذا الرواية أذكى مني بمراحل ويعرف أمورًا في الفلسفة والعلاج النفسي أكثر مما أعرفه بكثير. لقد حبست بعض الجمل أنفاسي. هل أنا الذي كتب هذا العمل؟ طبعًا، وعندما أتابع القراءة، تبرز لديَّ بعض الانتقادات: منها على سبيل المثال، لماذا اقتبست الكثير من أقوال شوبنهاور القوية المعادية للدين في الفصول الأولى، لماذا بذلت جهدي لأصدم القارئ المتدين؟

دُهشت عندما أدركت إلى مدى تصف هذه الرواية تجربتي في الحياة. فقد أعطيت جوليوس، المعالج الجماعي، العديد من صفاتي، بالإضافة إلى ماضيَّ. فقد واجه، مثلي، فترة عصيبة في علاقاته في بداية حياته. بالإضافة إلى ذلك، كان يحب لعب القمار، وكان يلعب نفس يانصيب البيسبول الذي كنت ألعبه عندما كنت في المدرسة الثانوية. حتى أنه كان يحبّ نفس لاعبي البيسبول الذين كنت أحبّهم كثيرًا - جو ديماجيو وميكي مانتل. وأعطيت إحدى النساء في مجموعة العلاج في الرواية

تجربتي مع غوينكا، معلّم فيباسانا المعروف، في معتكف لمدة عشرة أيام في إيغاتبوري بالهند. هذا الجزء من الرواية هو سيرته الذاتية بالكامل، ويصوّر بصدق الرحلة التق قمت بها إلى الهند وتركت لديَّ انطباعًا عميقًا. لا يمكنني أن أفكّر في تجربة أخرى كهذه لا تزال ماثلة في ذاكرتي بهذا الوضوح الشديد.

أطلت مدة قراءة الرواية، واكتفيت بقراءة فصل واحد فقط كلّ ليلة قبل أن أطفئ الضوء وأخلد إلى النوم. وبدأت أتشوق لقراءة فصل جديد في كلّ ليلة. لأول مرة، شعرت بأن ذاكرتي التي شاخت، ميّزة لي: أتذكّر أشياء قليل جدًا من الكتاب إلى درجة أن أحداث كل فصل من فصول الكتاب كانت تفاجئني وتمتعني كثيرًا. شعرت أن الرواية كتيب تعليمي قوي يوضح كيفية تحديد المشاكل الشخصية لأعضاء المجموعة وتوضيحها وتغييرها. كما أذكر، لم يكن هذا الكتاب من الكتب المفضّلة لدى مارلين بسبب تركيزي الشديد على تعليم العلاج الجماعي. أتذكّر الآن أيضًا أن مولين ليزك، صديقي العزيز والمؤلف المشارك للطبعتين الخامسة والسادسة من كتابي الدراسي «**العلاج الجماعي**»، قاد عملًا مسرحيًا مرتجلًا عن مجموعة العلاج هذه مع ابني بن وممثلين آخرين في فرقته أمام جمهور كبير خلال الاجتماع السنوي **للجمعية الأمريكية للعلاج الجماعي**. كم كانت مغامرة رائعة.

بينما تابعت قراءتي في كلّ ليلة، ذُهلت عندما قرأت في الصفحة 238، هذه السطور الاعترافية التي يقولها جوليوس،

قائد المجموعة، لأعضاء فريق العلاج:

**عندما ماتت زوجتي. كنت قد تزوّجت ميريام التي أحببتها عندما كانت في المدرسة الثانوية، وكنت آنذاك أدرس الطب، وقضت في حادث سيارة في المكسيك قبل عشر سنوات. كنت منهارًا، وصدقًا، لا أعرف إن كنت قد شفيت من هول ذلك الحادث حتى اليوم. لكن لدهشتي، اتخذ حزني منعطفًا غريبًا: فقد غمرتني طاقة جنسية قوية. في ذلك الوقت، لم أكن أعرف بأن ازدياد الشهوة الجنسية استجابة شائعة عند مواجهة الموت. ومنذ ذلك الحين، رأيت عددًا كبيرًا من الأشخاص الحزينين تتملكهم طاقة جنسية قوية. تحدّثت مع عدد من الرجال الذين أصيبوا بتصلب الشرايين التاجية وقالوا لي إنهم كانوا يلمسون الممرضات اللاتي كن يرافقنهم إلى المستشفى في سيارة الإسعاف. وعندما كنت حزينًا، أصبحت مهووسًا بالجنس، أصبحت أحتاج إليه - إلى الكثير منه - وعندما كانت صديقاتنا المتزوّجات والعازبات، يأتين لزيارتي، كنت أستغلّ حالتي وأغتنم الفرصة للتقرّب جنسيًا من بعضهن، وكانت إحداهن إحدى قريبات ميريام».**

هذا «الجيشان في الطاقة الجنسية» بعد موت ميريام المتخيّلة والملاحظة بأن «عددًا كبيرًا من الأشخاص الحزينين تتملكهم طاقة جنسية قوية» تظهر في كتابي الذي كتبته منذ

عشرين سنة تقريبًا، تتنبأ بذات الأشياء التي عايشتها بعد وفاة مارلين، والأشياء ذاتها التي وجدتها أنا ومساعدي في البحث، بعد صعوبة كبيرة، في أدبيات العلاج النفسي. لكن هذا الكتاب الذي كُتب عندما كنت أقود مجموعات علاج لأشخاص فقدوا أزواجهم، غاب عن ذاكرتي عندما جاء الوقت لأعالج حزني الشخصي، وما أعقب ذلك من ارتفاع وتيرة الشهوة الجنسية لديَّ.

بالقراءة كلّ ليلة، أصبحت أقدّر تمامًا بأنني لم أكتب خيوطًا شائقة تقدّم لي الآن مساعدة كبيرة فحسب، وإنما كتبت أيضًا أحد أفضل أدلة التدريس لأخصائي العلاج الجماعي. كنت أهدف لأن يكون هذا الكتاب رواية تعليمية - لكل من الطلاب المبتدئين في الفلسفة وطلاب العلاج الجماعي. لقد وضعت نموذجًا لمريض يعاني من إشكالات عديدة، يدعى فيليب، على غرار شوبنهاور. فقد قرر فيليب، أستاذ الفلسفة المتخصص في أعمال شوبنهاور، أن يغيّر مجال عمله، وأراد أن يصبح مستشارًا فلسفيًا، وكان برنامجه التدريبي يتطلب منه أن يشارك كمريض في مجموعة علاجية. ومثل شوبنهاور الحقيقي، كان فيليب مصابًا بالفصام، ساهمًا، شخصًا منعزلًا يواجه صعوبة كبيرة في الإعراب عن مشاعره والتواصل مع الآخرين. وكلما سُئل فيليب عن مشاعره، كان ينفي أن تكون لديه مشاعر. وكان جوليوس، قائد المجموعة، يتعامل مع هذا الأمر بحنكة ويستخدم إحدى حيله المفضّلة لمساعدة هؤلاء المرضى: فقد

سأل فيليب، «لو كانت لديك مشاعر حول ما حدث للتو، ماذا يمكن أن تكون؟».

لا تزال الرواية تُقرأ حتى الآن، وقد تُرجمت إلى ثلاثين لغة. أحاول أن أتذكّر أين كنت في العالم عندما كتبتُ الرواية. لو كانت مارلين على قيد الحياة، لأخبرتني في الحال.

بعد 63 يومًا

## الفصل 29

## حالة الإنكار

تسعة أسابيع مضت على وفاة مارلين، ولم أحرز سوى تقدم طفيف في معالجة حزني. لو كنت أرى نفسي في جلسة علاج، لقلت إن إيرف يالوم مصاب باكتئاب شديد. فهو بطيء الحركة، ينتابه شعور بالخدر واليأس معظم الأوقات، بدأ يفقد وزنه، لا يجد متعة كبيرة في الحياة، لا يشعر بالراحة لأنه وحيد، وعمومًا، لم يحرز سوى تقدم ضئيل في مواجهة وفاة زوجته. يقول إنه يعرف بأنه سيظل هكذا لمدة لا تقل عن سنة. يتملكه شعور بوحدة شديدة. يعرف أن عليه أن يتواصل مع الآخرين، لكنه لا يبدي مبادرة قوية ليكون في صحبة آخرين. ينال قدرًا قليلًا من المتعة من أي شيء، ولم تعد لديه رغبة قوية في مواصلة الحياة. شهيته للطعام ضعيفة، يسخّن وجبات طعام مجمّدة، ولا يكترث غالبًا بالطعام. كان يحبّ مشاهدة مباريات التنس، لكنه لم يشاهد مؤخرًا إلّا بضع مباريات على التلفزيون لبطولة غراند سلام الأسترالية، وعندما خسر روجر فيدرر، لاعبه المفضّل، توقف عن مشاهدة المباريات. لا يعرف سوى عدد قليل جدًا من اللاعبين الشباب، ولا يبدي اهتمامًا كبيرًا للتعرف عليهم.

إذًا هذه هي ملاحظتي الموضوعية عن نفسي. فأنا مكتئب، لكن ليس على نحو خطير. إني متيقن من أنني سأتماثل للشفاء بعد فترة قصيرة. لقد رافقت عددًا كبيرًا من الأرامل، رجالًا ونساء، خلال مراحل اليأس والحزن تلك، وأعرف ما الذي يمكن أن أتوقعه. لا توجد لديَّ أعراض انتحارية، مع أنني لم أعد أخاف من الموت كثيرًا. على الأرجح، سأموت فجأة من الشريان التاجي المميت، ويجب أن أعترف بأنه يوجد، حتى كتابة هذه السطور، جزء كبير مني يرحب بذلك.

أقرأ حاليًا مذكرات زوج أرمل مثيرة للاهتمام، بعنوان «**مفكرة الأرمل**» بقلم جوناثان سانتلوفر. أجد أرضية مشتركة كبيرة مع تجربة المؤلف. فبعد بضعة أسابيع من وفاة زوجته (مثل حالتي الآن تقريبًا) خرج لأول مرة في نزهة اجتماعية وارتبك عندما غازلته عدة نسوة. عندها أدرك أنه محظوظ: فالرجال الأرامل المرغوبون نادرين، بينما توجد نساء أرامل كثيرات. لكنه كان مرتبكًا: هل ينبغي له أن يستجيب لدعوات النساء الجنسية؟ أليست هذه خيانة لعلاقته بزوجته الراحلة؟ أتماهى كثيرًا مع معضلته هذه ورحت أستعرض في ذاكرتي جميع النسوة اللاتي اتصلن بي في الأسابيع التي أعقبت وفاة مارلين.

دعتني مارشا، باحثة فرنسية في الستينات من عمرها وصديقة قديمة لمارلين، إلى العشاء والتقينا في مطعم قريب. كنت أنا ومارلين نلتقي مع مارشا وزوجها في أوقات كثيرة.

فوجئت (وسعدت قليلًا) عندما جاءت إلى المطعم وحدها. علمت أن زوجها سافر إلى الساحل الشرقي. كان الحديث على العشاء حميميًا إلى درجة كبيرة، وأفضت لي عن نفسها أشياء كثيرة لم أكن أعرفها.

كنت أحبّ مارشا وأُعجب بها دائمًا. فهي امرأة ذكية وأنيقة جدًا، وأثناء العشاء، وجدت نفسي أُعجب بها أكثر من أي وقت مضى، وأحسست بقليل - لا، أكثر من قليل - بدغدغة عندما لمست يدي مرات عديدة أثناء العشاء. كنت قد أخذت سيارة أوبر إلى المطعم لأنني لم أعد أقود سيارتي في الليل، وألحّت على أن توصلني بسيارتها مع أن بيتي يقع في اتجاه معاكس من بيتها. في طريقنا إلى البيت غمرني شعور بالإثارة، لكنني قاومت الرغبة في أن أدعوها إلى بيتي... و.... و... ومن يعرف ما الذي يمكن أن يحدث؟ لكن، الحمد لله، بعد جدال بيني وبين نفسي، أبعدت هذه الفكرة عن رأسي.

عندما استلقيت في سريري بعد ذلك، أنتظر النوم، ورحت استعرض ما جرى في ذلك المساء، نزلت عليَّ فكرة نيّرة: «لقد تماهيت بسهولة وبسرعة مع أول لقاء اجتماعي قام بها الأرمل جوناثان سانتلوفر إلى عالم العزاب، لكن تذكّر أنه في الستينات من عمره، وتذكّر أنك في الثامنة والثمانين. لذلك، لن تأتي إليك أي امرأة، خصوصًا امرأة سعيدة في زواجها تصغرك بخمسة وعشرين سنة مثل مارشا - أو إلى أي رجل لم تبق

أمامه سوى سنوات قليلة في هذه الحياة. فمنذ بداية الزمن، لم يُثر رجل في الثامنة والثمانين من عمره أي امرأة».

لا بد أن النساء يدركن أن حياتي أصبحت قصيرة. ففي الثامنة والثمانين من العمر، كم سنة بقيت أمامي؟ ربما أعيش سنة أو سنتين أو ثلاث سنوات. إن الثامنة والثمانين عمر متقدم جدًا في عائلتي. فقد توفيت أمّي في التسعين من عمرها، لكن ما عدا أمّي، فأنا، يالوم، الأطول عمرًا حتى الآن. فقد مات جميع أسلافي الذكور من عائلة يالوم وهم في سن الشباب تقريبًا. فقد كاد أبي أن يموت من سكتة قلبية حادة عندما كان في الخمسينات من عمره، لكنه نجا منها، وعاش حتى التاسعة والستين، ومات شقيقاه وهما في منتصف الخمسينات. قدرتي على التوازن غير مستقرة، أمشي على عكاز، وفي صدري جهاز معدني يعلم قلبي متى يجب أن ينبض، ومع ذلك أظن أن النسوة في الستينات والسبعينات من أعمارهن سيأتين إليّ؟ يا لك من واهم .أنا في حالة إنكار. إني مندهش من سذاجتي. وبالطبع، فإن القوة التي تدفعني إلى هذا الإنكار هي قلقي من الموت - شيء بحثت فيه وكتبت عنه لسنوات كثيرة.

بعد 88 يومًا

## الفصل 30

## الخروج

طرأت تغييرات كبيرة هذا الأسبوع. فقد بدأت أحضر مناسبة ما في كلّ يوم من أيام الأسبوع. لم أكن أنا الذي ابتدع أشياء جديدة، لكنّي بدأت أقبل جميع الدعوات التي توجّه إليّ. أظن أن المؤشر الحقيقي للتحسّن سيحدث عندما أبدأ المشاركة في هذه النشاطات.

بدأ يوم الاثنين بدعوة وصلتني بالبريد الإلكتروني:

**تحية للجميع.**

**يرجى الحضور إلى الغداء التالي في حديقة بارون بارك للكبار في 11 شباط (فبراير) الساعة الواحدة بعد الظهر.**

**المكان؟ كورنر بيكري كافيه**

**3375 إل كامينو ريال، بالو ألتو.**

**اطلب وجبتك، واطلب خصم 10 في المائة للمسنين.**

لقد عشت في هذا الحيّ زهاء ستين سنة، ولم أتلق دعوة كهذه من قبل، لذلك، أظن أنه لقاء مخصص للأرامل، رجالًا

ونساء. من خلال آلية لا أعرفها، فقد أُدرج اسمي في هذه القائمة. بشكل عام، أنا خجول جدًا لحضور لقاءات كهذه وحدي، لكني أصبحت الآن وحيدًا بشكل رسمي... حسنًا... لمَ لا؟ قد يكون ذلك ممتعًا. غداء للكبار في السن. لا يوجد أدنى شك بأنني من فئة الكبار في السن. في الثامنة والثمانين، على الأرجح أنني أكبر شخص في هذا الجمع. لا أظن أن شخصًا في التسعينات من عمره يحضر لقاءات كهذه.

إني متفاجئ بعض الشيء من قراري بقبول حضور تلك اللقاءات، لكنني أظن أنها قد تؤدي إلى شيء يمكنني أن أكتب عنها في هذا الكتاب. لعل حضور تلك اللقاءات أفضل من أن أتناول غداء آخر وحدي في محل «تريدرز جو».

يقع مقهى كورنر بيكري كافيه على مسافة قريبة من بيتي. كان هناك قرابة عشرين شخصًا - خمس عشرة امرأة وخمسة رجال. الجميع سعداء ورحّبوا بي بحرارة، وبعد بضع دقائق بدأت أشعر بالراحة معهم - أسرع مما توقعت. كان كلّ شيء وديًّا ويشي بحسن الجوار. كانت الأحاديث ممتعة، والطعام جيد.

أنا سعيد لأنني حضرت هذا اللقاء، وأظن أنني سأحضر اللقاء الذي سيُعقد في الشهر القادم. يخيّل إليّ أنني سألتقي ببعض الموجودين هنا خلال نزهاتي اليومية في الحديقة العامة في حيّنا. يبدو أن هذه أول خطوة أخطوها إلى عالمي الجديد.

يوم الثلاثاء، التقيت بمجموعة الرجال، ثم أخذني راندي، أحد الأعضاء وصديق عزيز، إلى مكتبة ستانفورد لحضور محاضرة ألقاها الطبيب النفسي وعالم الأنثروبولوجيا البارز في جامعة هارفارد، آرثر كلاينمان، الذي تحدث عن كتابه الجديد «**روح العناية**». تحدّث الدكتور كلاينمان عن «الرعاية» (وعن غيابها في الطب المعاصر)، ووصف في كتابه السنوات الثماني التي أمضاها في رعاية زوجته التي أصيبت بمرض خَرَف نادر وماتت في نهاية الأمر. أُعجبت بحديثه وأجوبته الراقية والمدروسة على الأسئلة التي طُرحت عليه.

اشتريت كتابه ووقفت في الرتل كي يوقّعه لي. عندما جاء دوري، سألني عن اسمي. عندما أجبته، نظر إليَّ طويلًا، ثم كتب هذه العبارة في كتابي: «**إيرف، شكرًا لك على نموذج الرعاية الذي كنتَ - آرثر كلاينمان**»

تأثّرت كثيرًا بالكلمات التي كتبها وشعرت بالفخر. لم أكن قد التقيت به من قبل - على ما أذكر. ذكر أنه كان طالبًا في كلية الطب بجامعة ستانفورد من سنة 1962 إلى سنة 1966. ربما كان طالبًا في أحد الفصول التي درّستها. أذكر أنني قدت العديد من مجموعات اللقاءات المكوّنة من ثماني جلسات لطلاب الطب خلال السنوات التي كان فيها طالبًا. ربما سأرسل له رسالة بالإيميل وأسأله عن ذلك.

يوم الأربعاء، تناولت طعام الغداء مع زميلي وصديقي

العزيز، ديفيد شبيغل، في نادي الهيئة التدريسية في جامعة ستانفورد. لم أذهب إلى هذا المكان منذ ما لا يقل عن سنة أثناء مرض مارلين، ونسيت كم أن المشهد فيه جميل. قبل خمسة وأربعين سنة، سمعت ديفيد يتحدّث في مؤتمر للطب النفسي، وقد أُعجبت بعقله الوقاد وسعة معرفته فساعدت على تعيينه في كلية الطب النفسي بجامعة ستانفورد. بقينا صديقين مقربين طوال هذه السنوات.

يوم الخميس، تناولت طعام الغداء مرة أخرى في نادي الهيئة التدريسية في الجامعة مع دانيال ماسون، وهو عضو شاب في كلية الطب النفسي وروائي رائع أيضًا. وصلت قبل الموعد المحدد بساعة، فتوجهت إلى مكتبة ستانفورد لبيع الكتب التي تبعد بضع دقائق سيرًا على الأقدام. شعرت بمتعة كبيرة وأنا أتصفح الكتب الجديدة. اعتراني شعور بأنني مثل ريب فان وينكل* وقد استيقظ من سباته الطويل. في ذلك المساء، جاءت صديقة قديمة لنا، ماري فيلستينر، إلى بيتي وتناولنا العشاء، وشاهدنا مباراة في كرة السلة بين فريق غولدن ستايت وفريق ريرز.

---

(*) قصة قصيرة للكاتب الأمريكي إيرفينغ واشنطن، نُشرت عام 1819. تحكي قصة قروي هولندي أمريكي في أمريكا الاستعمارية يُدعى ريب فان وينكل التقى برجلين هولنديين غامضين في جبال كاتسكيل، وقدّما له مشروبًا، فغطّ في النوم ولم يستيقظ إلّا بعد 20 سنة ليرى عالما قد تغيّر كثيرًا. [المترجم]

يوم الجمعة، تناولت طعام الغداء مع صديق آخر.

يوم السبت. أمضيت أول ساعة لي مع مدرب في صالة ستانفورد الرياضية. أمضت ابنتي إيف المساء معي.



يوم الأحد، جاء ابني ريد ولعبنا الشطرنج.

حتى الآن، كان هذا الأسبوع أكثر الأسابيع نشاطًا، وأدركت أن وجود مارلين في تفكيري قد قلّ إلى درجة كبيرة. بينما أكتب هذه الكلمات، أدركت أنني لم أنظر إلى صورة مارلين في اليومين الماضيين، فتوقفت عن الكتابة على الفور.

سرت مسافة الـ 120 قدمًا من مكتبي إلى بيتي لأرى صورة مارلين في غرفة الجلوس، وجهها لا يزال نحو الحائط. أخذتها وأدرتها. أُخذت بجمالها. تصوّرت أنني أدخل إلى غرفة فيها ألف امرأة، لكنني لم أر غيرها.

لذلك، قد يكون هذا الأسبوع رائعًا. لقد عذبت نفسي أقل مما كنت أفعل في السابق. لم أفكّر بمارلين كثيرًا .**والأهم من ذلك، توقفت عن الاعتقاد بأنها ستعرف أنني لم أعد أفكّر فيها كثيرًا.**

ألقيت نظرة على بعض الملاحظات التي كتبتها بعد وفاة مارلين بعشرين يومًا:

> **يوم الجمعة، سيأتي لزيارتي الأخصائي الاجتماعي من مركز رعاية المحتضرين الذي يعمل مع الأشخاص المفجوعين. هل توجد طقوس معينة يمكنها أن تساعدني ولم أستفد منها؟ مثل كتاب جوان ديديون «سنة من التفكير السحري» الذي يتناول موضوع طقوس توزيع ثياب وأغراض الشخص المتوفى. لكني لم أفعل شيئًا من هذا القبيل. كنت قد طلبت من ابنتي وزوجات أبنائي أن يفعلن ذلك، حتى أنني لا أعرف ماذا فعلن. فقد نأيت بنفسي عن معرفة كلّ ذلك. ربما كان عليّ أن أشارك في توزيع ثيابها وكتبها ومجوهراتها بدلاً من أن أتجنب كلّ ما يتعلق بمارلين المرحومة. مرة تلو الأخرى، كنت أدخل إلى غرفة الجلوس وأحدّق في صورة مارلين. اغرورقت**

**الدموع في عينيّ وسالت على خدي. أشعر بشيء يخزني في صدري. لم يتم أي شيء حتى الآن. إني أغرق في سيل من الألم الجارف. لماذا ينبغي لي أن أواصل تعذيب نفسي. الغريب في الأمر عدم واقعية كل ذلك. لا تزال مارلين تحوم في عقلي. لا أستطيع أن أُقنع نفسي بأنها ماتت حقًا. لم تعد موجودة. لا تزال هذه الكلمات تجعلني أشعر بالذهول.**

بينما أقرأ هذه الكلمات الآن، بعد مضي ثمانية وثمانين يومًا على وفاة مارلين، أنظر إلى صورتها ومرة أخرى يأسرني جمالها. أريد أن أضمها إليّ، وأن أضع رأسها على صدري، وأقبّلها. لكن لم تعد هناك دموع كثيرة، ولا جرح ثاقب، ولا سيل جارف من الألم. نعم، أعرف أنني لن أراها أبدًا. نعم، أعرف أن الموت ينتظرني، وأن الموت ينتظر كل كائن حيّ. لكن حتى موتي لم يدخل إلى عقلي منذ وفاة مارلين. مع أن ثقلًا يرافق هذه الأفكار: لم يتملكني شعور بالرهبة. هذه هيَ طبيعة الحياة والوعي. أنا ممتن لما حصلت عليه.

## الفصل 31

## التردّد

التردّد شيء مشترك بيني وبين الأرامل الأخرين. أتحاشى بقوة أن أتخذ قرارات. أعيش في بالو ألتو منذ قرابة ستين سنة. خلال الثلاثين سنة الماضية، كان عندي أيضًا شقّة صغيرة في سان فرانسيسكو أمضي فيها بضعة أيام كلّ أسبوع، أرى فيها مرضى يوميْ الخميس والجمعة. كانت مارلين تأتي مساء يوم الجمعة ونمضي عطلة نهاية الأسبوع معًا في سان فرانسيسكو. لكن منذ أن مرضت مارلين، لم نذهب إلى الشقة التي تبعد حوالي ساعة بالسيارة إلى سان فرانسيسكو. لقد أصبحت شقتي فارغة الآن، ماعدا أن أحد أبنائي يستخدمها من حين لآخر.

هل ينبغي لي أن احتفظ بمكتبي وشقتي في سان فرانسيسكو؟ يتبادر هذا السؤال إلى ذهني كثيرًا. حتى الآن، بعد وفاة مارلين بثلاثة أشهر، لم أغادر بالو ألتو. أتردّد في الذهاب إلى سان فرانسيسكو (أو إلى أي مكان آخر). بشكل ما، أشعر كما لو أنني لن أتمكن من القيام بهذه الرحلة. فلم أعد أشعر بالأمان عندما أقود السيارة على الطريق السريع، مع أنه بإمكاني أن أذهب إلى هناك بسهولة بسيارة أجرة أو أوبر أو بالقطار. تقع

الشقّة فوق هضبة كبيرة، وأشك في أن اضطراب توازني سيجعلني قادرًا على الصعود إلى تلك الهضبة والهبوط منها. أحاول أن أتصوّر كيف سأشعر إذا ذهبت إلى سان فرانسيسكو حتى لو لم أكن أعاني من مشكلة في التوازن، وأشعر بأنني حتى لو لم أكن أعاني من مشكلة في المشي، فإني سأظل أماطل. ليس هذا من طبعي: فقد كنت مستعدًا دائمًا لعمل أي شيء.

أشعر بقلق حول الاستمرار في دفع الرسوم الباهظة للشقّة والضرائب، لكني أقول لنفسي إن ارتفاع قيمة الشقة قد يعوّض هذه النفقات. مثل معظم الأمور الأخرى، أُبعدها عن تفكيري - أكاد أتحاشى اتخاذ أي قرار.

وينطبق ذلك على السيارات. فلديَّ سيارتان مركونتان في الكراج، عمر كلّ منهما خمس سنوات: سيارة زوجتي الجاكوار، وسيارتي اللكزاس المكشوفة. أعرف أن من الغباء أن أدفع الضرائب والتأمين على سيارتين لا تستخدمان إلّا نادرًا. لم تعد لديَّ ثقة بأن أقود السيارة أثناء الليل، ولم أعد أستخدم السيارتين الآن إلّا أثناء النهار أتنقل فيها في الحيّ لزيارة بعض الأصدقاء أو للتسوّق. ربما ينبغي لي أن أبيع كلتا السيارتين وأشتري سيارة جديدة فيها ميزات أمان أكثر، مثل شاشة مراقبة النقطة العمياء التي كان من الممكن أن تمنع وقوع حادث خطير قبل ثلاث سنوات. قبل عدة أيام، تناولت الغداء مع اثنين من أصدقائي القدامى اللذين ألعب معهما لعبة البوكر منذ ثلاثين

سنة تقريبًا. يملك أحدهما اثنتي عشرة وكالة لبيع سيارات، وطلبت منه أن يفحص سيارتيَّ ويقدّم لي عرضًا، وأن يقترح عليَّ سيارة جديدة. أرجو أن يتخذ هذا القرار بالنيابة عني.

لم أخرج لمشاهدة مسرحية أو حضور حفلة موسيقية أو فيلم أو أي مناسبة أخرى - ماعدا حضور المحاضرة في مكتبة ستانفورد - منذ أن مرضت مارلين قبل عام. كنت أحبّ دائمًا ارتياد المسرح. سمعت مؤخرًا عن مسرحية ممتعة تُعرض في مكان قريب. دفعت نفسي لأدعو ابنتي لمرافقتي. لكن عندما انتهيت من التسويف، توقف عرض المسرحية. وهناك أمثلة عديدة أخرى لمثل هذا التسويف والمماطلة.

تلقيت رسالة بالإيميل عن دورات للتعليم المستمر تجريها جامعة ستانفورد. هناك نوعان من هذه الدورات تهمني كثيرًا: **«معنى الحياة: كيركيغارد، نيتشه وآخرون»**، و**«أساطين الأدب الأمريكي»**. يقوم بتدريس هذه الدورة الأخيرة صديق لي، مايكل كراسني. بدت لي كلتا الدورتين رائعتين. تساءلت كيف يمكنني أن أصل إلى هناك في الليل. ماذا لو كانتا تعقدان في مبانٍ يتعذر الوصول إليها بالسيارة، أو تتطلبان سيرًا لمسافة طويلة في الليل، وهو أمر يتعذر عليّ القيام به؟ أقول لنفسي إنني سأبحث الأمر. لكن هناك فرصة معقولة بأنني سأماطل ولن أحضر أيًا من الدورتين.

كما لو أنني أنتظر أحدًا ينقذني. أشعر كأنني طفل لا حول له ولا قوة. ربما، أفكر بطريقة سحرية - أن عجزي سيؤدي

بطريقة ما إلى عودة مارلين. لا توجد لديّ ميول للانتحار بأي شكل من الأشكال، لكنّي أظن أنني أفهم عقلية الشخص الذي توجد لديه ميول انتحارية وبدأت أشعر بالتعاطف معه أكثر من قبل.

فجأة أتخيّل شخصًا، رجلًا مسنًا يجلس وحيدًا، يراقب مشهد غروب متوهج رائع، مستغرق ومأخوذ بالجمال الذي يحيط به. كم أغبطه. كم أتمنى أن أكون ذلك الرجل.

## الفصل 32

# عن قراءة أعمالي

بدأت أشعر بالظلام مرة أخرى، وبما أن قراءة رواية «**علاج شوبنهاور**» كانت مفيدة جدًا بالنسبة لي، فقد قررت أن أقرأ كتابًا آخر من كتبي. تفحصت رفّ كتبي، والغريب في الأمر أن الكتاب الذي بدا لي أنه غير مألوف هو أحد أحدث كتبي، «**مخلوقات يوم**» وهو مجموعة من حكايات عن العلاج النفسي نُشر قبل خمس سنوات. اتبعت نفس نهج القراءة الذي اتبعته في السابق: فصل واحد فقط قبل أن أخلد إلى النوم كلّ ليلة. كما في السابق، كان لقراءة أعمالي تأثير دوائي كبير عليَّ، فأردت أن أطيل فترة القراءة إلى أطول مدة ممكنة. مع مقدمة وخاتمة واثنتي عشرة قصة في الكتاب، أتطلّع إلى الاستمتاع بالخلاص من الشعور بالقلق والاكتئاب خلال الأسبوعين المقبلين.

كتب التعليقات المدوّنة على الغلافين الأمامي والخلفي شخصيات بارزة أجلّها كثيرًا. لم يخطر ببالي أن هذا الكتاب يضم أفضل أعمالي، لكن كلّ هذا الثناء والتقريظ هو أفضل ما سمعته طوال حياتي. عندما رحت أقرأ الحكاية الثالثة «**أرابيسك**» التي أصف فيها حديثي مع ناتاشا، راقصة باليه روسية زاهية

الألوان، ذُهلت عندما لم أستطع أن أتذكّرها على الفور. في البداية، تساءلت إن كنت قد تخيّلت قصة عن سونيا، راقصة الباليه الرومانية المفعمة بالحيوية التي كانت إحدى صديقات مارلين. لكن مع تقدّم أحداث القصة، اتضح لي أن ناتاشا هي بالفعل راقصة باليه روسية كنت قد التقيت بها ثلاث مرات فقط، وحاولت أن أساعدها للشفاء من حبّ ضائع.

عند نهاية القصة تقريبًا، أثارت فقرة واحدة انتباهي. فعند اقتراب انتهاء جلساتنا، سألت ناتاشا إن كانت تريد أن تسألني شيئًا.

فسألتني سؤالًا جريئًا: «كيف تتدبر أمورك وأنت في الثمانين من عمرك وتشعر بأن النهاية تزداد قربًا؟»

فأجبتها: «تتبادر إلى ذهني إحدى ملاحظات شوبنهاور الذي يقارن فيها شغف الحبّ بالشمس الساطعة التي تعمي البصر. فعندما يخفت نورها في السنوات الأخيرة، فإننا نرى السماء الرائعة المليئة بالنجوم التي حجبتها الشمس».

وفي الصفحة التالية، قرأت: «أقدّر كثيرًا متع الوعي المطلق وأنا محظوظ لأنني أتقاسمها مع زوجتي التي عرفتها طوال حياتي تقريبًا». عندما قرأت هذه السطور، أدركت مرة أخِرى أن مهمتي أصبحت تكمن الآن في تقدّير الوعي المطلق وحدي من دون أن تكون مارلين شاهدة على ذلك.

مع أنني أتذكر حديثي مع ناتاشا بوضوح شديد، فإني لا

أزال أبذل جهدًا كبيرًا لأستعيد وجهها إلى عقلي، لكنه تلاشى تمامًا من ذاكرتي. لسنوات عديدة، كنت أؤمن بالفكرة بأن المرء يموت حقًا عندما لا يستطيع أحد أن يتذكّر وجهه. بالنسبة لي ولمارلين، فإن هذا يعني أننا لا نزال أحياء مادام أصغر أحفادنا يعيشون. ربما كان هذا جزءًا من سبب حزني عندما لا أعود أستطيع أن أتذكّر وجه مريض كنت قد عرفته منذ زمن بعيد. يبدو ذلك كما لو أنني أترك يد شخص وأدعه يذهب في غياهب النسيان.

قصة أخرى، «**شكرًا يا مولي**»، تبدأ في جنازة مولي التي كانت مساعدتي الشخصية لفترة طويلة. صادفت ألفين، أحد المرضى الذي عالجته لمدة سنة. ثم تبيّن لي أنه وظّف مولي أيضًا لتعمل معه. كانت مولي قد عملت معي لمدة عشر سنوات تقريبًا، ووجهها واضح جدًا في ذاكرتي، لكنني نسيت وجه ألفين تمامًا. ينسحب الأمر نفسه على القصص العشر كلها. لا تظهر لي وجوه مع أن أحداث كلّ قصة مألوفة لديّ كثيرًا، وتبدو الخاتمة في ذهني قبل أن أصل إلى نهاية كلّ قصة.

أذهلني أيضًا في قصة «شكرًا يا مولي» عندما قرأت فقرة عن أول مواجهة لألفين مع الموت. فقد كان زميل ألفين في الصف السابع أمهق، له «أذنان كبيرتان، وشعر أبيض كثيف منتصب دائمًا، وعينان بنيتان براقتان مليئتان بالدهشة». غاب عن المدرسة بضعة أيام، وفي صباح أحد الأيام، أبلغ المعلّم تلاميذ الفصل بأنه مات من شلل الأطفال. لقد منحتُ ألفين،

جزءًا من ماضيَّ: فقد كان في الصف السابع معي، أذكر ذلك بوضوح شديد، صبي أمهق، أبيض الشعر والجسم، اسمه ل. ي. بويل، وهو أول شخص عرفته في حياتي يموت. أجد أن من غير العادي أنني لا أزال، بعد خمسة وسبعين سنة، أتصوّره في عقلي، ولا أزال أتذكّر اسمه (مع أنني لم أكن أعرفه جيدًا). أتذكّره وهو يتناول في فترة الغداء سندويشات الخيار التي كانت تعدّها أمّه له. لم أكن قد سمعت عن سندويشات الخيار قبل أو بعد ذلك. لا أتذكّر أي طالب آخر من فصلي في الصف السابع. من المؤكد أن ذاكرتي تستدعي ل. ي. بويل بسبب صراعي المبكر مع فكرة الموت.

وتحمل القصة السابعة عنوانًا أخّاذًا: «**يجب أن تتخلّى عن الأمل من أجل ماض أفضل**». بالطبع فإن هذا العنوان ليس أصليًا: فقد ظلت هذه العبارة تطفو في ذهني منذ فترة طويلة. لكنّي لا أعرف عبارة قصيرة أخرى تحمل هذه الأهمية العميقة لعملية العلاج. لقد تأثّرت كثيرًا بإعادة قراءة قصتي التي أعمل عليها مع كاتبة موهوبة جدًا كانت قد دفنت كتاباتها وموهبتها المميزة لسنوات عديدة.

نسيت أشياء كثيرة عن القصّة الثامنة، «**أمرض مرضك المميت اللعين: وفاء لإيلي**»، وكانت إعادة قراءتها أمرًا مشوقًا. فقد كانت إيلي مصابة بالسرطان النقيلي، وفي نهاية جلستها الأولى أخذت نَفَسًا عميقًا وسألتني، «**أتساءل إن كنت تريد أن نظل نلتقي حتى أموت؟**» أعادت قصّة إيلي إلى ذاكرتي تلك

السنوات الطويلة التي كان القلق من الموت هاجسي الرئيسي. عندما أنظر إلى الوراء، فإن الحقيقة بأنني لم أعمل كثيرًا لمعالجة خوفي الشديد أثناء علاجي تدهشني. لم يخطر ببالي قط هذا الموضوع، ولا حتى مرة واحدة، طوال الستمائة ساعة من التحليل. من المرجح أن محللي النفسي أوليف سميث البالغ من العمر 80 عامًا كان يتجنب هذا الموضوع. وبعد عشرين سنة، بدأت أعاني كثيرًا من القلق من الموت عندما بدأت أعمل مع مجموعات من المرضى المصابين بالسرطان النقيلي ورافقت العديد من المرضى حتى موتهم. في ذلك الوقت، بدأتُ دورة علاجية مع رولو ماي وركّزت كثيرًا على قلقي من الموت، لكن لم ينجح ذلك أبدًا، مع أن رولو كان يضغط عليَّ دائمًا بأن أسبر أعماق نفسي أكثر. وبعد أن أصبحنا صديقين بعد سنوات، قال لي إنني أثّرت في نفسه قلقًا شديدًا عن الموت خلال فترة علاجنا.

كان سرطان إيلي شرسًا، وقد أذهلتني قدرتها على مواجهة الموت باستخدام ترسانة من الأفكار التي تخلو من الإنكار من قبيل:

**الحياة مؤقتة - دائمًا للجميع.**
**مهمتي أن أعيش حتى أموت.**
**مهمتي أن أتصالح مع جسدي وأن أحبه،**
**بشكل كلي وكامل، كي أستطيع**

**أن أمدّ يدي من ذلك الجوهر المستقر**

**بقوة وسخاء.**

**قد أتمكن من أصبح رائدة في الموت من أجل صديقاتي وإخوتي.**

**قررت أن أكون نموذجًا لأبنائي- نموذجًا حول كيف أموت.**

عندما أنظر إلى الوراء، أجد أن شجاعتها وقوة كلماتها مذهلة. لم أكن معها عندما ماتت: فقد كنت في إجازة دراسية لمدة ثلاثة أشهر في هاواي أكتب كتابًا. أشعر أنني أضعت فرصة مميّزة للقاء أكثر عمقًا مع امرأة تتمتع بروح عظيمة. الآن، وأنا في خضم كلّ هذا الحزن، أشعر أنني أصبحت أكثر قربًا من موتي، وأجد العديد من تعليقات إيلي ذات صلة وثيقة بحالتي. كم أتمنى أن أتمكن من إحيائها برؤية وجهها في عين عقلي مرة أخرى.

## الفصل 33

# سبعة دروس متقدّمة في علاج الحزن

يعرف أصدقائي إنني أبحث دائمًا عن روايات جيدة. وقد تلقيت مؤخرًا عدة اقتراحات جذابة، لكنني كنت لا أزال أرغب في مواصلة الاستمتاع بالتأثيرات العلاجية من قراءة كتبي، فأخذت كتاب «**موما ومعنى الحياة**»، وهو كتاب يضم قصصًا كتبتها قبل عشرين سنة، ولم أفتحه منذ ذلك الحين. عندما تصفحت جدول المحتويات، دُهشت، لا بل صُدمت عندما رأيت عنوان القصة الرابعة، «**سبعة دروس متقدّمة في علاج الحزن**». آه، المتاعب التي تواجهها عندما تكون في الثامنة والثمانين من عمرك. كيف يمكن أن أنسى هذه القصة الوثيقة الصلة بحزني الراهن؟ إنها أطول قصة في الكتاب على الإطلاق. شرعت في قراءتها على الفور. السطور القليلة الأولى حفزت ذاكرتي، وتفجرت القصة برمتها في ذهني.

أبدأ القصة بوصف حديث مع صديق حميم، زميل في القسم الذي أعمل فيه، يطلب مني أن أعالج إيرين، وهي صديقة وجراحة في جامعة ستانفورد، أصيب زوجها بورم خبيث في الدماغ لا يمكن إجراء عملية جراحية له. كانت تنتابني رغبة

قوية في أن أخدم صديقي، لكنّي شعرت بأن قبول صديقته كمريضة لمعالجتها أمر غير مستحب: لأنني سأتورط في ذلك النوع من الحدود الفوضوية التي يريد أي معالج متمرس أن يتجنبها. بدأ ناقوس الخطر يقرع في أذني، لكنّي أردت أخدم صديقي، فقبلت. بالإضافة إلى ذلك، لم يكن الطلب غير معقول: ففي ذلك الوقت بالذات، كنت مشغولًا في إجراء أبحاث عن تأثير العلاج الجماعي على ثمانين زوجًا وزوجة فقدوا أزواجهم، وكنت أنا وصديقي مقتنعين بأن قلة قليلة من المعالجين يعرفون أشياء عن الفقد أكثر مما أعرفه. نقطة مقنعة أخرى: كانت إيرين قد قالت لصديقي إنني المعالج الوحيد الذكي الذي يستطيع أن يعالجها - الشيء المثالي لإرضاء غروري.

في جلستنا الأولى، غاصت إيرين على الفور في المياه العميقة وروت لي حلمًا مذهلًا رأته في الليلة الماضية: «يشمل تحضيري للمحاضرة نصين مختلفين: نص قديم ونص حديث لهما نفس الاسم. لم أكن مستعدة لحضور المحاضرة لأنني لم أقرأ كلا النصين. لم أقرأ خاصة النص القديم الأول الذي سيعدّني للنص الثاني».

«هل تذكرين اسم النصين؟» سألتها.

فأجابت على الفور: «طبعًا. أتذكرهما بوضوح: كان عنوان كلّ نصّ من النصين **موت البراءة**».

بدا لي أن هذا الحلم «وجبة فكرية شهية»، هدية من الآلهة - حلم يقظة فكري قد تحقق. جازفت وسألتها: «تقولين إن النص الأول كان سيعدّك للنص الثاني. هل لديك أي فكرة عن معنى النصين؟»

«بالكاد لديّ أي فكرة. أعرف تمامًا معنى النصين».

انتظرتها لتواصل كلامها، لكنها لبثت صامتة. ثم قلت أشجعها: «ومعنى النصين هو...؟»

«موت أخي وهو في العشرين هو النص القديم وموت زوجي الوشيك هو النص الحديث».

عدنا مرات عدة إلى حلم «موت البراءة» هذا وقرارها الذي أعقب ذلك بألّا تدع أشخاصًا آخرين يصبحون مهمين في حياتها. فقد قررت في فترة مبكرة من حياتها أن تقطع صلاتها الحميمة مع الآخرين لهذا السبب. لكنها سمحت لنفسها أخيرًا أن تعتني برجل تعرفه منذ أن كانت في الصف الرابع، ثم تزوجته، وها هو الآن يحتضر في سن مبكرة جدًا. في الجلسة الأولى، أدركت طريقتها المقتضبة والفاترة، وحجبها للمعلومات عني، وهذا يعني أنها لا تنوي أن أكون ذا أهمية بالنسبة لها.

بعد موت زوجها، بعد عدة أسابيع من جلستنا الأولى، حكت لي إيرين حلمًا قويًا آخر - أكثر حلم حيوية وغرابة سمعت مريضًا يصفه: «أنا جالسة في مكتبك على هذا الكرسي بالذات لكن يوجد جدار في وسط الغرفة. لا أستطيع أن أراك...

عندما نظرت إلى الجدار: رأيت رقعة صغيرة من القماش الأحمر المنقوش، ثم رأيت يدًا، ثم قدمًا وركبة، وفجأة أدركت ما الذي أراه: جدار من الجثث تتكدّس إحداها فوق الأخرى».

«رقعة قماش حمراء منقوشة، جدار من الأجساد تفصل بيننا، أعضاء جسد - ماذا يعني لك كلّ ذلك يا إيرين؟» سألتها.

«لا يوجد لغز فيها... فقد مات زوجي وهو يرتدي بيجاما حمراء منقوشة... وهنا والآن لا تستطيع أن تراني بسبب كلّ تلك الجثث، كلّ ذلك الموت. لا تستطيع أن تتخيّل. لم يحدث لك شيء سيء قط».

في الجلسات اللاحقة، أضافت أن الحياة التي أعيشها ليست حقيقية - «دافئة، مريحة، تحيط بك عائلتك دائمًا... ما الذي يمكن أن تعرفه في الحقيقة عن الفقدان؟ هل تظن أنك تستطيع أن تعالج المشكلة بشكل أفضل؟ افترض أن زوجتك أو أحد أبنائك مات الآن. كيف سيكون تصرفك؟ حتى قميصك الوردي المقلّم - أكرهه. أكره ماذا يقول».

«ماذا يقول؟»

«يقول إن جميع مشاكلي قد حُلّت. حدّثني عن مشاكلك».

حدثتني إيرين عن جميع معارفها الذين فقدوا أزواجهم. «إنهم يعرفون تمامًا أنهم لن يتجاوزوا تلك المحنة أبدًا... يوجد

شيء صامت تحت الأرض يعرف الحقيقة... جميع الأحياء... الثكالى... إنك تطلب مني أن أنفصل عن زوجي... وأن ألتفت إلى الحياة... هذا خطأ... خطأ صادر من عجرفة أشخاص مثلك لم يفقدوا أحدًا في حياتهم...»

استمرت تقول عبارات كهذه لأسابيع حتى ضغطت أخيرًا على كثير من أزراري ولم أعد أحتمل، فقلت لها: «إذًا الشخص المفجوع وحده هو الذي يستطيع أن يساعد المفجوعين الآخرين؟»

فأجابت إيرين بصوت منخفض، «شخص عاش هذه التجربة».

فأجبتها، «إني أسمع هذا الكلام منذ أن بدأت هذا العمل، وهذا يعني أن المدمنين وحدهم الذين يمكنهم علاج المدمنين الآخرين. صحيح؟ وهل يجب أن تكوني مصابة باضطراب في تناول الطعام كي تعالجي مريضة مصابة بفقدان الشهية؟ أم يجب أن تكوني مصابة بالاكتئاب حتى تعالجي مريضًا مصابًا بالاكتئاب؟... وماذا عن أن تكوني مصابة بانفصام الشخصية حتى تعالجي مريضًا مصابًا بالفصام؟»

ثم أخبرتها عن نتائج بحثي التي تظهر أن كل أرملة أو أرمل ينفصل تدريجيًا عن الزوج أو الزوجة المتوفاة، وأن عملية انفصال الأزواج الذين عاشوا حياة زوجية سعيدة تكون أسهل بكثير من الذين عاشوا حياة زوجية أقل سعادة لأنهم يحزنون على سنواتهم الضائعة.

فردت إيرين بهدوء، غير منزعجة من التعليقات التي أبديتها، «لقد تعلمنا نحن المفجوعين أن نقدم الإجابات التي تريدونها أنتم الذين تحققون معنا».

استمر هذا الأمر شهورًا عديدة. نتصارع، نتقاتل، لكننا تابعنا العلاج. تحسنت إيرين تدريجيًا، وفي بداية عامنا الثالث من العلاج، التقت برجل أحبّته وتزوجته.

بعد 110 أيام

## الفصل 34

## تعليمي يستمر

في وقت مبكر من صباح يوم السبت، استيقظت على ألم شديد في رقبتي. غادرت السرير وأنا أعاني من ألم تيبّس في الرقبة. هذه أول مرة في حياتي يعتريني مثل هذا الألم. استمر الألم طوال الأسبوع بالرغم من بعض العلاجات مثل وضع دعامة للرقبة، وتناول مسكنات الألم، ومرخيات للعضلات، ووضع كمادات ساخنة وباردة بالتناوب. كلّ شخص في عمري يتعرض لمشاكل جسدية، لكن هذه أول مرة ينتابني فيها هذا الألم المتواصل والمتزايد.

يوم الإثنين، التزمت بموعدي المحدد منذ فترة طويلة مع طبيب الأعصاب الذي يشرف على الاضطراب في توازني. يرجح أن يكون سبب اضطراب التوازن الذي أعاني منه نزيف بسيط في دماغي، لكن عدة صور بالأشعة السينية لم تثبت ذلك بشكل قطعي. وبالإضافة إلى مشكلتي المتعلقة بالتوازن، ركّز طبيب الأعصاب على بعض مشاكل الذاكرة التي وصفتها له، وأجرى لي اختبارًا شفويًا وكتابيًا لمدة خمس عشرة دقيقة. أظن أن أدائي كان جيدًا في هذا الاختبار، إلى أن سألني، «اذكر

الآن الأشياء الخمسة التي طلبت منك أن تتذكرها». لم أنس الأشياء الخمسة فقط، وإنما نسيت أيضًا أنه ذكر لي خمسة أشياء كي أتذكّرها.

بدا قلقًا من أدائي وحدّد لي موعدًا بعد ثلاثة أشهر ليجري لي اختبارًا شاملًا مدته أربع ساعات في عيادة «علم النفس العصبي». لا يوجد شيء أخشى منه أكثر من أن أصاب بخرف شديد، والآن، بعد أن أصبحت أعيش وحدي، بدأت مخاوفي من أن أصاب بالخرف تزداد. لست متأكدًا إن كنت سأجري هذا الاختبار بما أنه لا يوجد له علاج.

أعرب طبيب الأعصاب عن قلقه أيضًا بشأن إمكانية أن أستمر في قيادة السيارة. لم أحبّ أن يقول ذلك، لكنني أتفق معه جزئيًا. فقد بدأت أدرك القيود التي تواجهني في قيادة السيارة: إذ بدأ انتباهي يتشتت بسهولة، وفي غالب الأحيان لا أشعر بالارتياح عندما أقود السيارة، ولم أعد أقود السيارة على الطريق السريع، أو أثناء الليل. كنت قد فكرت في أن أبيع سيارتي وسيارة مارلين، وأشتري عوضًا عنهما سيارة جديدة فيها مواصفات أكثر أمانًا، لكن لقائي هذا مع الطبيب دفعني إلى أن أغيّر رأيي. مقتنعًا بأنني لن أقود السيارة لفترة طويلة، نبذت فكرة شراء سيارة جديدة. وعوضًا عن ذلك، قررت أن أبيع سيارة مارلين التي أحبتّها خلال السنوات الست الماضية. فاتصلت بصديقي صاحب وكالات السيارات الذي أرسل أحد العاملين لديه وأخذ سيارة مارلين في مساء ذلك اليوم.

في اليوم التالي، وضعت دعامة غير مريحة حول رقبتي كنت أخلعها مرات عدة لأضع على رقبتي كمادات ساخنة وباردة. ظللت أفكّر بالقلق الذي أبداه طبيب الأعصاب بأنني أقترب من الإصابة بمرض الخرف. لكن شيئًا أكثر إزعاجًا حدث عندما خرجت ورأيت الكراج نصف فارغ بعد أن أُخذت سيارة مارلين، الأمر الذي فتح دفقة قوية من الحزن إلى نفسي، وبدأت أفكّر في مارلين في المساء أكثر مما كنت أفكّر بها في الأسابيع العديدة الماضية. ندمت كثيرًا لأنني بعت سيارتها. لقد نكأ بيع سيارتها جرح حزني مرة أخرى.

هذا المزيج الضار - جسدي يتعامل مع ألم شديد، وخلل في التوازن، وأرق ناجم بسبب الألم في رقبتي، والخوف بأن أفقد ذاكرتي، وذهاب سيارة مارلين - كل ذلك جعلني يائسًا، وغصت لبضعة أيام في أعمق حالة اكتئاب عشتها في حياتي. أصبحت في الحضيض، أمكث ساكنًا لساعات، غير قادر على عمل شيء، ولا حتى على الحزن.

أجلس هكذا، لا أفعل شيئًا، لا أكاد أدرك نفسي، لساعات طويلة. سيأتي أحد الأصدقاء ويأخذني بسيارته لنحضر عشاء هيئة التدريس في قسم الطب النفسي بجامعة ستانفورد، لكن في آخر لحظة، اتصلت به واعتذرت. توجهت إلى طاولة مكتبي وحاولت أن أكتب، لكن لم تأتني أية أفكار فتوقفت عن الكتابة. لقد خفّت شهيتي للطعام كثيرًا، وأصبحت أتجاوز وجبات الطعام بسهولة: فقدت خمس باوندات من وزني خلال

الأيام القليلة الماضية. بدأت الآن أقدّر تعليقاتي السابقة حول الهواجس الجنسية - **من الأفضل أن تشعر بشيء على ألاّ تشعر بأي شيء**. إن عدم الشعور بأي شيء وصف ممتاز لحالتي الذهنية في هذه الأيام الأخيرة. لحسن الحظ، جاء ابني الأصغر، بن، ومكث معي أربعًا وعشرين ساعة. طاقته ولطفه أعادتا الحياة إلى نفسي.

بعد بضعة أيام، وبعض التدليك، خفّ الألم، وفي نهاية الأسبوع، بدأت أشعر بتحسن مكنني من أن أستأنف التفكير وأواصل عملي على هذا الكتاب.

***

عندما أعود بذاكرتي إلى الأسابيع التي انقضت منذ وفاة مارلين، أدرك أنني حصلت على تعليم رائع. فقدِ مررت مباشرة بثلاث حالات هامة تتحدّى غالبًا جميع المعالجين.

الأولى، الهواجس القوية التي لم أستطع كبحها: أفكار وسواسية متكررة حول مذبحة ميدان تيانمين، والأفكار حول أثداء النساء واللقاءات الجنسية. لقد تلاشت جميع هذه الوساوس الآن، لكنّي لن أنسى أبدًا عجزي عندما حاولت كبحها.

ثم تجربة الحزن العميق المحطّم. فمع أنه لم يعد حارقًا، فإنه لا يزال مستمرًا، ويمكن إشعاله بسهولة إذا نظرت إلى صورة مارلين. أبكي عندما أفكّر بها. أكتب هذه السطور في 10

أذار (مارس)، عيد ميلاد مارلين، بعد مئة وعشرة أيام على وفاتها.

وأخيرًا، أصابتني موجة اكتئاب شديدة. لا أظن أنني سأنسى أبدًا عدم قدرتي على الحركة والموت والإحساس بالخمول والعطالة واليأس.

بدأت أرى مريضتي إيرين الآن من خلال عدسة مختلفة. كما لو أن ذلك قد حدث البارحة، أتذكّر أشياء كثيرة من لقاءاتي معها، خصوصًا تعليقاتها عن حياتي المريحة والدافئة التي منعتني من فهم الدمار الناجم عن خساراتها العديدة. بدأت الآن آخذ كلماتها بمزيد من الجدّية.

إيرين، إني أؤمن بأنك كنت على حقّ. «متعجرف» وصفتني - وكنتِ محقة. وإذا كان عليَّ أن أراك الآن، بعد أن خبرت موت مارلين، فإني متيقن من أن عملنا معًا سيكون مختلفًا - وأفضل. لا أستطيع أن أحدّد ما سأفعله أو ما سأقوله، لكنني أعرف أنني سأشعر بك على نحو مختلف، وكنت سأجد طريقة أكثر واقعية ومفيدة لكي أكون معك.

بعد 125 يومًا

## الفصل 35

# عزيزتي مارلين

عزيزتي مارلين،

أعرف أنني أكسر جميع القواعد والأعراف بكتابتي لك، لكنني وصلت الآن إلى الصفحات الأخيرة من كتابنا، ولا أستطيع أن أتمالك نفسي من عدم التواصل معك للمرة الأخيرة. لقد كنتِ في غاية الحكمة عندما دعوتني إلى كتابة هذا الكتاب معك ...لا، لا، هذا غير صحيح: **فأنتِ لم تدعني، وإنما أصررت على أن أضع الكتاب الذي كنت قد بدأت في كتابته جانبًا، وأن نكتب هذا الكتاب معًا.** وسأكون ممتنًا لك إلى الأبد لأنك ألححت - فقد أبقاني مشروع الكتابة هذا حيًّا منذ أن وريت الثرى قبل مائة وخمسة وعشرين يومًا.

بالطبع، إنك تتذكرين أننا كتبنا فصولًا بالتناوب حتى قبل عيد الشكر بأسبوعين عندما ازداد مرضك وقلتِ لي إنه لم يعد بمقدورك مواصلة الكتابة وأن عليَّ أن أنهي الكتاب بمفردي. بقيت أكتب وحدي لمدة أربعة شهور - في الواقع، لم أكن أفعل شيئًا سوى الكتابة - وقد شارفت على إنهائه. ظللت أماطل وأدور حول هذا الفصل الأخير لأسابيع، وعرفت الآن أنني لا

أستطيع أن أنهيه من دون أن أكتب لك للمرة الأخيرة.

إنك تعرفين جيدًا مقدار ما كتبته وما سأكتبه؟ بكل تأكيد، سيقول عقلي الناضج والعلمي والعقلاني - «صفر، لا شيء» - بينما عقلي الطفل العاطفي، الطري، الذي يبكي ويترنح، يريد أن يسمعك تقولين، «إني أعرف كل شيء يا حبيبي إيرف. فقد كنت إلى جانبك، ورافقتك في كل لحظة في رحلتك».

مارلين، أول شيء يجب أن أفعله هو أن أعالج شعورًا مزعجًا بالذنب يهيمن عليّ وأتخلص منه. أرجوك سامحيني **لأنني لم أعد أنظر إلى صورتك كثيرًا**. لقد وضعتها في الغرفة الزجاجية... لكن... يا لخجلي منك... فقد أدرت وجهك في الصورة نحو الجدار. لفترة من الزمن، حاولت أن يكون وجهك إلى الخارج كي أتمكن من النظر إلى عينيك الجميلتين كلّما دخلت الغرفة، لكني كلما نظرت إلى صورتك، فإن الحزن يعتصر قلبي وأبكي. الآن، بعد أن مضت أربعة شهور على رحيلك، بدأت أشعر بشيء من الراحة. فقد بدأت أدير صورتك لبضع دقائق وأتأمل في عينيك. لقد خفّ الألم، وبدأ الآن دفء الحبّ يشتعل في داخلي من جديد. ثم أنظر إلى صورة أخرى من صورك وجدتها الآن. أنتِ تعانقينني. عيناي مغمضتان، تغمرني سعادة كبيرة.

لديَّ اعتراف آخر: فانا لم أزر قبرك حتى الآن. لم أستجمع شجاعتي بعد: إن مجرد التفكير في هذا الأمر يثير في نفسي ألمًا شديدًا. لكن أبناءنا كلهم يزورون قبرك باستمرار عندما يأتون إلى بالو ألتو.

منذ أن رأيتِ كتابنا آخر مرة، كتبتُ مائة صفحة أخرى، وأكتب الآن الفقرات الختامية. وجدت أن من المستحيل أن أغيّر أو أحذف كلمة واحدة كتبتها أنتِ، فطلبت من كيت، محررتنا، أن تقوم بتحرير الفصول التي كتبتِها. لقد وصفت في النهاية أسابيعك وأيامك الأخيرة، حتى اللحظات التي وقفت فيها إلى جانبك، أمسك بيدك، وأنت تلفظين أنفاسك الأخيرة. ثم كتبتُ عن جنازتك وعن كل ما جرى لي منذ ذلك الحين.

لقد سقطتُ في هوة عميقة من الحزن - لكن كيف يمكن أن يكون غير ذلك وأنا أحبّك منذ أن كنا مراهقين؟ حتى الآن، مع أنني أؤمن كم كنت محظوظًا لأنني أمضيت حياتي معك، فإني لا أستطيع أن أفهم كيف حدث كلّ ما حدث. كيف حدث أن اختارت أذكى وأجمل فتاة في مدرسة روزفلت الثانوية أن تمضي حياتها كلها معي؟ أنا الطالب الطائش، نجم فريق الشطرنج، أكثر تلميذ غير اجتماعي في المدرسة. طالما أحببتِ فرنسا واللغة الفرنسية، ومع ذلك، وكما لاحظتِ غالبًا، كنت أخطئ في لفظ كل كلمة فرنسية أصادفها. كنت تحبين الموسيقى، وكنت تلك الراقصة الجميلة والرشيقة، بينما كنتُ أنا نشازًا حتى أن أساتذتي في المدرسة الابتدائية كانوا يطلبون مني دائمًا ألّا أشارك في جوقة الغناء أثناء التدريب الصيفي، وكما تعرفين جيدًا، فقد كنتُ فضيحة على حلبة الرقص. وعلى الرغم من ذلك، كنت تقولين لي دائمًا إنك تحبينني، وأنك ترين في داخلي إمكانات هائلة. كيف يمكنني أن أوفيكِ حقك من الشكر؟ الدموع تسيل على خديّ وأنا أكتب هذه السطور.

كانت الشهور الأربعة الماضية بدونك أصعب وأقسى شهور في حياتي. وعلى الرغم من المكالمات الهاتفية والزيارات التي لا تعد ولا تحصى من أبنائنا وأصدقائنا، فقد غمرني شعور بالخدر والاكتئاب وكاد الشعور بالوحدة يقتلني. كنت قد بدأت أتعافى ببطء إلى أن بعت سيارتك منذ ثلاثة أسابيع. في صباح اليوم التالي، اعتراني شعور جارف باليأس عندما رأيت مكان سيارتك فارغًا في مرآب بيتنا. فاتصلت بمعالجة ممتازة وبدأت أراها كل أسبوع. لقد ساعدتني كثيرًا، وسأواصل العمل معها لفترة من الوقت.

ثم، منذ قرابة شهر، تفشّت جائحة فيروس كورونا وأصبح العالم بأسره معرضًا للخطر. إنه لا يشبه أي شيء شهده أحدنا على الإطلاق، وفي هذه اللحظة بالذات، دخلت الولايات المتحدة وجميع الدول الأوروبية تقريبًا، بما في ذلك فرنسا، في حالة إغلاق لمدة 24 ساعة. يا له من أمر غريب، أمر استثنائي - إذ فرض على جميع سكان نيويورك وباريس وسان فرانسيسكو، وألمانيا وإيطاليا وإسبانيا - معظم بلدان العالم الغربي - أن يبقوا معزولين في بيوتهم. وصدرت أوامر بإغلاق جميع الشركات والمحلات التجارية، باستثناء محلات البقالة والصيدليات. هل يمكنك أن تتخيّلي أن مركز ستانفورد للتسوق الضخم قد أُغلق؟ وأصبح الشانزليزيه في باريس وبرودواي في نيويورك مقفرين ومغلقين؟ إن ذلك يحدث في هذه اللحظة بالذات وهو ينتشر. إليكِ العنوان الرئيسي في صحيفة نيويورك

تايمز هذا الصباح: «**الهند، اليوم الأول: بدء أكبر عملية إغلاق في العالم - طُلب من قرابة 1,3 مليار هندي أن يلزموا بيوتهم**».

أعرف كيف كنتِ ستشعرين أثناء ذلك: كان سينتابك قلق شديد عليَّ وعلى أبنائنا وأصدقائك في جميع أنحاء العالم، ومن جميع الأشياء اليومية التي تذكرنا بأن عالمنا يتهاوى. إني ممتنّ لأنه لم يكن عليك أن تخوضي هذه التجربة الصعبة: فقد أخذتِ بنصيحة نيتشه «لقد متِّ في الوقت المناسب».

قبل ثلاثة أسابيع، في بداية الجائحة، قررت ابنتنا أن تأتي وتقيم معي مؤقتًا. كما تعرفين فإن إيف على وشك أن تتقاعد من شركة كايسر. عندما يتقاعد أبناؤك، تعرفين أنك كبرتِ في السن حقًا. وقد سمح لها قسم الأمراض النسائية أن تُجري استشاراتها الطبية عبر الإنترنت خلال الأسابيع الماضية. إن إيف هبة من السماء. إنها تحيطني برعايتها الشديدة، وقد تلاشى شعوري بالقلق والاكتئاب. أظن أنها أنقذت حياتي. إنها تحرص على أنِ نكون معزولين تمامًا، وألّا نتواصل جسديًا مع أحد. عندما نتمشّى في الحديقة العامة في الحيّ الذي نقيم فيه، ويمر بجانبنا أشخاص يسيرون على الدرب، نضع على وجوهنا كمامات كما يفعل الجميع الآن، ونبقي على مسافة ستة أقدام بيننا وبين أي شخص يمرّ بجانبنا. البارحة، لأول مرة منذ شهر، ركبت السيارة. ذهبنا إلى ستانفورد ومشينا من مركز العلوم الإنسانية حتى أوفال. كان المكان مقفرًا تمامًا باستثناء بعض المشاة الذين يضع جميعهم كمامات ويحافظون على مسافة بين أحدهم

والآخر. كلّ شيء أصبح خاويًا - متجر الكتب، اتحاد طلاب تريسيدر، نادي أعضاء هيئة التدريس، المكتبات. لا ترين طالبًا في الأفق - حتى أن الجامعة أُغلقت بالكامل.

في الأسابيع الثلاثة الماضية، لم يطأ بيتنا أحد إلّا أنا وإيف، لا أحد على الإطلاق، ولا حتى غلوريا، مدبرة منزلنا. سأواصل دفع راتب غلوريا حتى تعود عندما يصبح الوضع آمنًا. وفعلت الشيء نفسه مع عامليْ الحديقة بعد أن أصدرت الحكومة أمرًا بالمكوث في بيوتهم. إن الأشخاص الذين في عمري معرضون للإصابة إلى درجة كبيرة، وقد أموت من هذا الفيروس، لكن، لأول مرة منذ أن غادرتنا، أظن أنني أستطيع أن أقول لك: «لا تقلقي عليَّ: فقد بدأت أعود إلى الحياة الطبيعية». أنتِ هناك، معي، طوال الوقت.

مارلين، في أوقات كثيرة، أفتش في ذاكرتي لكن بدون طائل - أحاول أن أتذكّر شخصًا كنا قد التقينا به، رحلة قمنا بها، لعبة رأيناها، بعض المطاعم التي تناولنا فيها الطعام - لكنها تلاشت كلها من ذاكرتي. لم أفقدك أنتِ فقط، أغلى وأعزّ شخص عليّ في الكون، وإنما مساحة كبيرة من ماضيَّ تلاشت بذهابك. لقد تأكدت صحة توقعي بأنك عندما تتركينني، فإنك ستأخذين معك جزءًا كبيرًا من ماضيَّ. فعلى سبيل المثال، تذكّرت منذ بضعة أيام أننا قمنا برحلة منذ سنوات إلى مكان ناء، وأذكر أنني أحضرت معي كتاب « **تأملات ماركوس أوريليوس**»، ولكي أضمن أنني سأقرأ الكتاب كلّه، لم أجلب

معي كتابًا آخر. أتذكّر كيف قرأته وأعدت قراءته واستمتعت بكل كلمة فيه. حاولت منذ بضعة أيام أن أتذكر إلى أين ذهبنا في تلك الرحلة، لكنني لم أستطع. هل كانت جزيرة؟ المكسيك؟ أين؟ بالطبع، ليس هذا مهمًا، لكن لا يزال من المزعج أن أفكّر في تلك الذكريات الرائعة التي تتلاشى إلى الأبد. هل تتذكّرين كل تلك المقاطع التي قرأتها لك؟ هل تذكرين كيف قلت إنك عندما تموتين فإنك ستأخذين الكثير من ماضيَّ معك؟ وبالفعل، فقد حدث ذلك.

مثال آخر: في الليلة الماضية، أعدت قراءة «**لعنة القط الهنغاري**»، القصة الأخيرة في كتابي «**موما ومعنى الحياة**». ربما تتذكرين أن الشخصية الرئيسية في تلك القصة قط هنغاري يتكلّم بشكل مرعب وينتابه الذعر عندما يدنو من نهاية حياته التاسعة والأخيرة. إنها أكثر القصص الخيالية والغريبة التي كتبتها في حياتي، لا أعرف من أين، في حياتي، في ذاكرتي، خطرت لي تلك القصة. ما هو ذلك الشيء الذي أوحاها لي؟ هل لها علاقة بصديقي الهنغاري بوب بيرغر؟ أتخيّل أنني سألتك من الذي ألهمني بكتابة هذه الحكاية الغريبة - فمن غيري كتب عن معالج يعالج قطًا هنغاريًا يتكلّم؟ إني على يقين من أنك تتذكرين بالتحديد مصدر هذه الحكاية. مرات كثيرة يا مارلين، أفتش في ذاكرتي، لكن بدون طائل: فأنا لم أفقدك فقط، أغلى شخص في العالم، وإنما ذهبت معك أشياء كثيرة أخرى من عالمي.

إني على يقين بأنني أقترب من نهاية حياتي، ومع ذلك،

وللغرابة، لا أشعر بقلق من الموت - أشعر بشيء من راحة البال. الآن، عندما أفكّر بالموت، فإن فكرة «الانضمام إلى مارلين» تهدّئ من روعي. ربما يجب ألّا أشكّ بفكرة قد توّفر لي بلسمًا قويًا، لكنّي لا أستطيع أن أهرب من شكوكي. بعد كل شيء، ما الذي يعنيه حقًا أن أنضم إلى مارلين؟

هل تتذكرين حديثًا دار بيننا ذات يوم أعربت فيه عن رغبتي بأن أُدفن بجانبك في تابوت واحد؟ وقلتِ لي إنك عندما كنت تكتبين كتابك عن المقابر في أمريكا، لم تسمعي قط عن تابوت فيه شخصان. لم أهتم بذلك: قلت لك إنني أشعر بالسكينة للفكرة بأن نكون، أنا وأنت، في تابوت واحد، جسدي بجانب عظامك، وجمجمتي بجانب جمجمتك. نعم، نعم، طبعًا فإن التفكير العقلاني يقول لنا إننا، أنا وأنتِ، لن نكون هناك - ما سيبقى شيء لا يشعر ولا يحس، لا روح له، جسد وعظام متفسخة. وعلى الرغم من ذلك، فإن الفكرة، لا الواقع، هي التي تمنحني ذلك الشعور بالراحة. أنا المادي المتحمس، أتخلّى عن عقلانيتي وأسبح بلا خجل في أفكار خيالية تمامًا بأننا إذا كنا في تابوت واحد، فإننا سنبقى معًا طوال الوقت.

بالطبع، هذا شيء غير واقعي. بالطبع، لن أستطيع أن أنضم إليك أبدًا. فلن يعود لنا، أنا وأنت، وجود بعد الآن. إنها قصة خيالية. منذ أن كنت في الثالثة عشرة من عمري، لم آخذ أي آراء دينية أو روحية عن الحياة الآخرة على محمل الجد. وعلى الرغم من ذلك، فإن حقيقة أنني العالِم المتشكك

المكرس للعلم، تريحني فكرة الانضمام إلى زوجتي الميتة، دليل على رغبة قوية لدينا في الاستمرار والخوف الذي يتملكنا نحن البشر من أن نصبح في طي النسيان. لقد استسلمت لقوة التفكير السحري وأثره المسكّن.

بينما أكتب هذه السطور الأخيرة، طرأت مصادفة غير عادية: فقد تلقيت رسالة بالبريد الإلكتروني من قارئ كان قد قرأ كتابي «**أن أصبح نفسي**»، اختتمها بالقول:

> **لكن لماذا يا دكتور يالوم كل هذا الخوف من الموت؟ فالجسد يموت، لكن الوعي مثل نهر يسير عبر الزمن... فعندما يأتي الموت، يحين الوقت لوداع هذا العالم، لوداع الجسد البشري، لوداع الأسرة... لكنها ليست النهاية.**

«**لكنها ليست النهاية**» - إلى أي مدى، اعتنقنا، نحن البشر، منذ بداية التاريخ المدوّن، هذه الفكرة وتشبثنا بها. نخاف جميعًا من الموت، وعلى كلّ واحد منا أن يجد طريقة ليتعامل مع هذا الخوف. مارلين، أتذكّر بوضوح تعليقك الذي طالما كنت ترددينه، «إن موت امرأة في السابعة والثمانين لا يوجد شيء تندم عليه في حياتها ليست مأساة.» هذا المفهوم - كلما عشت حياتك بصورة كاملة، أصبح موتك أقل مأساوية - يبدو لي صحيحًا تمامًا.

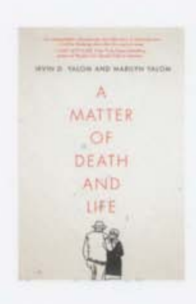
بعض كتّابنا المفضّلين يؤيدون وجهة النظر هذه. تذكّري كيف حثّ كازانتزاكيس زوربا الذي يحبّ الحياة في روايته: «لا

تدع للموت شيئًا سوى قلعة محترقة». وتذكّري الفقرة التي كتبها سارتر في سيرته الذاتية والتي قرأتها لي: «كنت ذاهبًا بهدوء إلى النهاية... إني متأكد من أن آخر نبضة في قلبي ستُكتب في الصفحة الأخيرة من عملي وأن الموت لن يأخذ إلّا رجلًا ميتًا».

أعرف أنني سأعيش في شكل أثيري في أذهان الذين عرفوني أو الذين قرأوا أعمالي، لكن بعد جيل أو جيلين، سيكون أي شخص عرف جسدي ودمي قد تلاشى أيضًا.

سأختتم كتابنا بالكلمات الافتتاحية التي لا تُنسى لسيرة نابوكوف الذاتية «ذاكرة تتكلّم»: «إن مهد الصخور فوق هاوية، والحس السليم يقول لنا إن وجودنا ليس سوى صدع قصير من الضوء بين أبدين من الظلام». تلك الصورة تحيرني وتسكّنني في آن معًا. أسند ظهري إلى ظهر الكرسي، وأغمض عينيَّ، وأرتاح.






# مسألة موت وحياة

"لأكثر من نصف قرن، أذهل الطبيب النفسي البارز إيرفين يالوم العالم بقصصه حول النفس البشرية المفعمة بالحكمة والبصيرة وروح الدعابة. في هذا الكتاب، يحكي لنا إيرفين يالوم بصراحة وشجاعة تأخذان الأنفاس، أقسى وأصعب تجربة في حياته: وهي فقدان زوجته ورفيقته التي أحبّها وأحبّته منذ أن كانا في سن المراهقة. شريكان حتى النهاية، حتى في كتابة هذا الكتاب معاً، يتبادلان صورة لا تُمحى من الفجيعة: الرعب والألم والإنكار والقبول على مضض. لكن ما تبقّى لنا هو أكثر بكثير من مجرد قصّة عميقة حول مكابدة الشعور بالفقدان - إنها قصّة لا تُنسى، وجميلة على نحو مؤلم عن الحبّ الراسخ. سأظل أفكّر في هذه القصة لسنوات طويلة قادمة". - **لوري غوتليب**

"هذه المذكرات الجميلة والمؤثرة قصّة حبّ، قصّة حياتين رائعتين عاشتا كما لو كانتا حياة واحدة. ستُلهمك، وربما تحفزّك على أن تنظر إلى حياتك بطريقة مختلفة، وهذا ما فعلته لي". - **أبراهام فيرغيز**

"ليست السيدة والسيد يالوم صادقين فحسب، وإنما سخيين على نحو مدهش مع قرائهما. يشغل هذا الكتاب على الفور مكانته في فئة المذكرات العظيمة التي تتناول مسألة نهاية الحياة". -**كايتلين دوتي.**

"مسألة موت وحياة، هو ذكريات جميلة ودرب للاكتشاف في آن معاً. أستاذان بارزان، ومؤلفان، وشريكان طوال حياتهما، يواجهان الشيخوخة والهشاشة والموت. من خلال الالتقاء بصدق مع هشاشة الحياة، يصلان إلى تقدير أعمق لنفاسة الحياة وقيمتها".
- **فرانك أوستاسكي**

"إن كتاب مسألة موت وحياة أكثر من مجرد كتاب بكثير. إنه قصّة حبّ عميقة، نص يتجاوز الماضي والحاضر. إنه قصّة رائعة وصريحة وهشة - حقيقية تقترب من الألم الذي لا يُحتمل، المتمثّل في الانفصال والفقدان. سيستفيد كلّ شخص من القراءات المتعددة لهذا الكتاب المكتوب بفطنة وذكاء، وبأسلوب رائع، لمواجهة الموت ونحن نقترب من فنائنا، وربما الأهم من كل ذلك، الحزن الذي يعترينا عندما يسبقنا الشخص الذي نحبّه كثيرا إلى الموت. أشعر بغنى كبير من قراءة هذه الرواية الحميمة والمؤثرة واستيعابها، وأنا أجفف دموعي من عينيّ. إنها قصة حبّ إيرف ومارلين التي انتهت بمأساة النهايات. إنها قصتك وقصتي وقصتنا جميعاً". - **د. جوان كاكياتور.**

**ابن النديم للنشر والتوزيع**
51 شارع نهار بلعيد فويدر ـ وهران
هاتف: 03 76 20 661 213 +
فاكس: 88 97 25 41 213 +
ص.ب: 357 السانيا زرياني محمد
وهران ـ الجمهورية الجزائرية
email: nadimedition@yahoo.fr

**دار الروافد الثقافية ـ ناشرون**
الإمارات العربية المتحدة ـ مركز الأعمال - مدينة الشارقة
للنشر - المنطقة الحرة - خلوي: 28 28 69 3 961 +
email: rw.culture@yahoo.com
توزيع: دار الروافد الثقافية - الحمراء ـ شارع ليون ـ
برج ليون، ط6 - بيروت ـ لبنان ـ ص.ب. 113/6058
هاتف: 37 04 74 1 961 +

